جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

# العلاقة بين أنماط الشخصية المهنية والضغوط النفسية

عبدالله عطاالله الحجازين

رسالة

مقدمة إلى

عمادة الدراسات العليا

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير

في الإرشاد النفسي والتربوي قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2004م

بسم الله الرحمن الرحيم

MUTAH UNIVERSITY
Deanship of Graduate Studies

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

*نموذج رقم(13)*

-٦٢٢٣١٣

# إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب عبدالله عطاالله حجازين بـــ:

**" العلاقة بين الضغوط النفسية وأنماط الشخصية المهنية "**

استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد التربوي.

**القسم: الإرشاد والتربية الخاصة.**

| | التوقيع | التاريخ | |
|---|---|---|---|
| أ.د. حسين الشرعة | | 2004/8/23 | مشرفاً ورئيساً |
| د. أحمد الزغاليل | | 2004/8/23 | عضواً |
| د. عبد الله الصمادي | | 2004/8/23 | عضواً |
| أ.د. ذياب البداينة | | 2004/8/23 | عضواً |

**عميد الدراسات العليا**

**أ.د. ذياب البداينـــة**

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤتة – الكرك – الاردن
الرمز البريدي :61710
تلفون :03/2372380-99
فرعي 5328-5330
فاكس 03/2 375694
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

## الإهداء

إلـــى من قضى وهو يؤمن بالعلم والفضيلة سبيلا، إلى روح أبي الطاهرة، إلـــى رداد الـــذي أحببته دوما وتوسمت فيه خيرا، إلى زوجتي رفيقة الدرب، إلى أولادي زيد وأسيل وهاشم وسراب، اهدي عملي هذا المتواضع.

**عبدالله عطاالله الحجازين**

## شكر وتقدير

أمــا وقــد أمدنـــي الله بالصبر والمثابرة والعزيمة لاتمام هذا البحث فإنني اشــكره واســتعين بــه سبحانه وتعالى أولا، كما أتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور حسين الشرعة المشرف على هذه الرسالة الذي لم يــبخل علـــي بعلمه، فكان لعلمه وأرائه القيمة الأثر الكبير في إنجاز هذا البحث، واشــكر أيضـــا لجنة المناقشة لتفضلهم مناقشة الرسالة حيث سيكون لملاحضاتهم الأثــر الكبيــر فـــي إثراء هذا البحث، وشكري الجزيل لأساتذتي في كلية العلوم التربوية لما زودني به من علم ومعرفة على مدار سنوات الدراسة.

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى مديري الفاضل الأستاذ احمد المعايطة مدير مدرسة المنشية الثانوية، لما أبدى من تفهم وتعاون معي لاتمام هذا البحث فكان لي مصـــدر دعـــم وتعزيز، واشكر اخوتي وأصدقائي الذين تابعوا معي عملية توزيع الاســتبيانات وتعبئـــتها، وجميع الذين تفضلوا بتعبئة الاستبيانات وكل فرد قدم لي المساعدة لإنجاز هذا البحث وأخص بالشكر الأستاذ سامي الضمور والأستاذ عماد الزرو والأستاذ عصام الحجازين.

واخيـــرا اشــكر أختي العزيزة مي التي رافقتني من بداية المشوار فحملت جزءا من همومي بالطباعة والتنسيق لإخراج هذا البحث بأحسن صورة.

**عبدالله عطاالله الحجازين**

## جدول المحتويات

# قائمة الجداول

# قائمة الملاحق

# قائمة الأشكال

## الملخص

## العلاقة بين أنماط الشخصية المهنية والضغوط النفسية

عبدالله الحجازين

جامعة مؤتة، 2004

هــدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أنماط الشخصية المهنية والضغوط النفسـية وعلاقــتها بالجـنس والمؤهل العلمي الديمغرافية، وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابــة علــى مايلــي: ما مستوى شعور كل نمط من أنماط الشخصية المهنية الستة بالضــغوط النفسـية؟وهل يـوجد فـروق ذات دلالــه إحصائية في مستويات الشعور بالضغوط النفسية تعزى لأنماط الشخصية المهنية، والجنس والمؤهل العلمي، والتفاعل بينها؟

تكّـونت عيـنة الدراسة من المهنيين العاملين في القطاعين العام والخاص في محافظــة الكــرك ذكورا وإناثا، وتكونت من (845) فرداً منهم (461) ذكور و(384) إنــاث، تــم اختيارها بالطريقة الحصصية القصدية، واستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي الذي أعدتــه (الزواوي ،1992)، وقائمــة هولانــد للتفضيلات المهنية (Holland ,1979) التي كيفها الحواري (1982)، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي :

أظهــرت النــتائج أن نمــط الشخصــية المهنية الاجتماعية هو الأكثر شعورا بالضــغوط النفســية، يليه نمط الشخصية المهنية الواقعية ثم التقليدية فالمغامرة فالفنية واخيــرا العقلــية، كذلك أظهرت النتائج أن الإناث اكثر شعورا بالضغوط النفسية من الذكــور سواء على المقياس بشكل عام أو على أبعاده الفرعية (الفسيولوجية، المعرفية، النفسية)، وبينت النتائج أن الأفراد من ذوي مؤهل الثانوية العامة فما دون اكثر شعورا بالضغوط النفسية يليهم الأفراد الذين يحملون مؤهلات البكالوريوس ثم الدراسات العليا ســواء علــى المقياس ككل أو على أبعاده الفرعية (الفسيولوجية، المعرفية، النفسية)، كذلك بينت النتائج أن الشخصية المهنية الاجتماعية هي الأكثر شعورا بالضغوط النفسية عــند مســتوى الثانوية العامة والدراسات العليا، وكانت الشخصية المهنية التقليدية هي الأكثر شعورا بالضغوط النفسية عند الإناث بينما كانت الاجتماعية والواقعية هي الأكثر شعورا بالضغوط عند الذكور.

# Abstract

## Relationship Between Psychological Stresses and Types of vocational Personalities



**Abdullah A – AL – Hijazeen**

**Mu'tah University, 2004**

The purpose of this study is to Identify the relationship of vocational personality types with psychological stress, Academic Qualification and Gender. The sample of the study consisted of (845) persons, of whom (461) males and (384) females at karak area.The Psychological Stress Instrument Zawawi (1992) and the Vocational Preference inventory.( Holland, 1979) are used.

The results showed that the social vocational personality type reflected the highest Psychological stress followed by the realistic vocational type then conventional, enterprising, artistic and intellectual types,Results showed that female's psychological stress feeling in general and in its components was higher than male's psychological stress feeling, Results showed that individuals who hold high school degree and less were higher than individuals who hold B.A and M.A degrees on general psychological stress feeling and on its compenents (physiological, cognitive, and psychological), According to the interaction between personality vocational type and the scientific qualification, the results showed that there were differences due to the interaction between personality type and scientific qualification on general psychological stress feeling, and on physiological dimension, the social personality type at high school level was more affected with psychological stress in general and in physiological dimension, the social type and conventional type were equalized on the psychological stress in general and in physiological dimension at the B.A level, then the realistic type was the most affected at the M.A. level, In the cognitive dimension the differences were due to the interaction between the personal type and the scientific qualification, the social personality was the most affected with psychological stress at the high school level and less, then realistic and conventional, and the social and the realistic and conventional were equal with psychological stress at the B.A but at M.A level the realistic personality was the most affected with psychological stress then social and conventional, In the psychological dimension there weren't any differences due to interaction between the personality type and the scientific qualification, According to the interaction between personality vocational type and the gender, the results showed that there were differences due to the interaction between personality type and gender on psychological dimension.

# الفصل الأول
# خلفية الدراسة وأهميتها

## 1.1 المقدمة

أضـــحى التوتر والضغط النفسي جزءاً من حياتنا اليومية في هذا العصر، حيث أخـــذت الحياة المعاصرة تتزايد في تعقيداتها وضغوطاتها المختلفة، ولا غرابة في ذلك فـــان ما وقع في القرن الحالي والماضي من حروب وصراعات ومآسٍ كفيلة بأن تجعل أبـــناء هـــذا العصر يفتقرون إلى الإحساس بالأمن والأمان( مياسا،1997)، وبتقدم العلم وتطـــور الصناعة ازدادت الأعباء والمعاناة النفسية بشكل واضح، لما يترتب على ذلك مـــن إعداد وتدريب وتعامل مع الأجهزة الحديثة ومواكبة تطورها، الأمر الذي نتج عنه أعباء وظيفية ومهنية مختلفة، حيث أجبر الإنسان على تحملها ومعايشتها، وهذا أدى إلى ظهور أنواع جديدة من ضغوط العمل في مختلف المهن التي يمارسها الإنسان (طوقان، 1991)، وقد برزت أعباء وظيفية جديدة، أخذت تواجه العاملين في مختلف المؤسسات ممـــا أدى إلـــى بروز ألوان جديدة من ضغوط العمل، لم تكن موجودة في السابق مثل: عقد الدورات المتخصصة، والتعامل مع الأجهزة المتطورة، والتقدم العلمي والتكنولوجي الهائل (عقيلي، 1997).

وقد أولى العلماء ظاهرة الضغوط النفسية اهتماماً بالغاً، نظراً لما لها من تأثيرات كبيـــرة علـــى الصحة النفسية، فقد يجد الطبيب صعوبة في كشف سبب ارتفاع الضغط الشـــرياني عند المرضى أو الصداع، أوألم الظهر، وما يرافق ذلك من أعراض أخرى مـــثل حـــدة المزاج وعدم التركيز وغير ذلك(عبدالله، 2001)، وكثير من المرضى في المستشفيات يشكون من أحد أنواع الاضطرابات النفسية، وقد تكون إصابات الكثير من المرضـــى والمصـــابين فـــي ساحات القتال كانت إصابات نفسية، وقد يعود الكثير من الحـــوادث وإصـــابات العمـــل والتغيب عنه إلى عوامل نفسية (مياسا،1997)، ويشير العاملـــون فـــي مجال علم النفس إلى أن بعض العوامل المتعلقة بالعمل تعتبر مصدراً

للتوتـــر النفســـي، مـــثل العبء الكبير، والذي ينتج عنه نقص في تقدير الذات، وتدني الدافعـــية، وعـــدم قدرة الإنسان على التكيف مع البيئة وعدم قدرته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الأفراد في البيئة (الد سوقي، 1984)،( Levi ,1984)، ويرى كل من ( العاصي، 1993) و(Rahe ,1977) أن هناك مجموعة من العناصر تفسر الضغوط النفسية وهي:

1 – العـــوامل البيئية الخارجية مثل: التغير في أحداث الحياة، وعبء العمل، والعبء المادي ومشاكل الدخل.

2– العـــوامل الداخلـــية وهـــي تنتج من داخل الفرد مثل: إدراك وفهم الفرد للمواقف الضاغطة وردود الفعل الداخلية من الأفراد إيجاباً أو سلباً لهذه الضغوط النفسية.

وحتى يدرك الفرد بأن المواقف التي يمر فيها تعتبر مصدر تهديد لحياته، وتثير فـــيه القلـــق والخـــوف، فلابد مـــن توفر عناصر أساسية تجتمع سوية ليتـــم الحكـــم علـــى أن هذه المواقف ضاغطـــة وهـــذه العناصر كمـــا يراهـــا ( Hueskeotte and marilyn , 1991).

1 – إن تفســـير الضغوط يجب أن يكون صادراً عن الفرد، ويرتبط هذا التفسير بقدرته على مواجهة العبء،وبالتالي فمن الممكن أن يتغلب عليه، أو يبتعد عنه، أو يعيش معه بإكراه أو يؤثر عليه.

2 – أن يدرك الفرد نتائج التعامل مع الضغوط.

3 – إدراك الفرد للضغوط على أنها ضغوط.

ومســـتويات الضغط النفســـي تختلف باختلاف العمل وطبيعتـــه، وقـــد أشـــار لانغفـــورد (Langford, 1987) إلـــى أن اكثـــر مجـــالات العمل التي تؤدي إلى أحداث الضـــغوط هـــي تلك المهن التي يكون فيها مواجهة مباشرة مع الجمهور، والمهن التي يبذل أصحابها ويكرّسون أنفسهم لخدمة الآخرين،وبالرغم من اختلاف المؤثرات النفسية المسببة لضغوط العمل من مهنة لأخرى إلا أنها في النهاية تنتج تأثيرات سلوكية ونفسية

يكــون لهـــا انعكاس سيئ على إنتاجية الأفراد، وبالتالي عدم تحقيق الأهداف المرجوة للمؤسســـة (Richard , 1991).

والحقيقة أنه من الصعب أن نجد أية وظيفة خالية من أية ضغوط، ولكن درجات الضـــغوط مختلفة بين المهن والوظائف فعلى سبيل المثال : الوظيفة التي تتطلب اتخاذ قــرارات هامـــة مـــن أصحابها، أو التي تتضمن قدرا ضئيلا من التحكم والرقابة، أو الوظـــيفة التي لا يستطيع صاحبها تنفيذ المهام المسندة إليه، غالبا ما ينتج عن ممارسة هذه المهن مستوى عالي من الضغط النفسي، وذكر(عسكر، 1988) في مراجعته لبعض الدراسات أن هنالك اختلافات بين مسببات الضغوط، فالمهن الإدارية تعاني من مستوى ضـــغط عالـــي بسبب ضيق الوقت، والوظائف ذات مستوى ضغط متدن غالبا ما يكون سببها مشكلات فنية مثل تعطل الآلات أو إحباط الدور مثل انخفاض المكانة الاجتماعية.

وتخـــتلف قـــدرة الـــتحمل للضغوط من شخص لأخر، فبعض الأفراد يواجهون الضـــغوط بـــنجاح والبعض الأخر يفشل في مواجهة أسباب هذه الضغوط، ليصل إلى مرحلة الاستنفاذ النفسي والانفعالي (العقرباوي، 1994)، وأشارت بعض الدراسات إلى أن لبعض المتغيرات أثراً في درجات الضغط النفسي، لدى العاملين في المؤسسات مثل الجـــنس، وعدد سنوات الخبرة، والدخل (Gross,1997)، فقد بينت دراسة قام بها رايتز واخـــرون (Raezt, et, al, 2002) علـــى طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية وجود فروق كبيرة في وسائل التكيف بين الجنسين للضغوط، وهذا الاختلاف يعود إلى الأدوار التقلـــيدية التـــي تميـــز الذكور أو الإناث في مواجهة الضغوط، وقد أكدت ذلك دراسة روسنثال (Rosenthal, et, al, 2000) حيث بينت الدراسة أن الأعراض النفسية السلبية كالغضب والقلق والاكتئاب لدى الإناث أعلى من الذكور ولدى الطلبة الأكبر سناً أقل من الطلبة الأصغر سناً.

كـــذلك يمكن القول أن للشخصية علاقة بالشعور بالضغوط النفسية ومستوى تلك الضغوط، فقد بينت الدراسات وجود علاقة قوية بين صفات الشخصية المتمثلة بالشعور بالعجـــز والـــيأس وردة الفعـــل غيـــر الانفعالية لأحداث الحياة الضاغطة وبين تطور

السرطان( Eysenck, 1988) وأشارت دراسة موفت ( Moffet, 1984) المشار اليها في (المحمداوي، 1990) أن الأشخاص المصنفين لانفسهـم كشخصيـات مـن نمـط (A) (ويقصـد به مجموعة من المواقف السلوكية يتميز بها هؤلاء الأفراد مثل زيادة الدوافع العدوانـية والطمـوح، المشـاركة في نشاطات تتسم بالتنافس وتحقيق إنجازات مهنية وزيـادة فـي الإنتاجية )، هؤلاء الأفراد هم اكثر عرضة للضغوط من أولئك الذين تم تصـنيفهم كشخصيات من نمط (B) ( حيث يمتاز أصحاب هذا النمط بالهدوء والصبر والعقلانية والحكمة وهم اقل تنافساً في التواصل مع المهنة.

وقد بينت دراسة برات ( Pratt , 1976) المشار إليها في (المحمداوي، 1990)، والتي استخدم فيها قائمة ايزنك للشخصية إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط وكل مـن العصـابية والانبسـاطية، حيث تبين أن درجات العصابية تزداد بزيادة الضغوط النفسية والشخصية، وهذا ما أكده (Hamilton, 1979) من إن الضغوط هي دالة التفاعل بين الموقف والشخصية.

## 2.1 مشكلة الدراسة

لا شك أن للضغوط النفسية آثار سلبية على الفرد والأسرة والمجتمع، وهذا الأثر يتمـثل فـي انخفاض الدافعية لدى الأفراد، وتدني قدراتهم على اتخاذ القرارات وتدني النشاط الإبداعي والابتكاري عندما تصل الضغوط النفسية إلى مستويات عالية كما أشار كـل من (العاصي، 1993) و(Marriner, 1984)و( أبو مغلي، 1987)، أما Barker المشـار إلية في (داود، 1995) فقد ذكر أن الانتحار والفشل الدراسي والعنف وضعف التحصـيل الأكاديمـي، وضـعف المهمات المعرفية ما هي إلا آثار للضغوط النفسية، وتشير الإحصاءات الحديثة إلى أن 80% من أمراض العصر، كالنوبات القلبية، والقرح الدامـية، وضغط الدم، ما هي إلا بداية للضغوط النفسية. ((Powell & Enright 1990 ويشـير كل من دوبوس (Dubos, 1989) وغولدنبيرج (Goldenberg, 1977) إلى أن الضـغوط النفسـية إن كانـت ضمن مستويات متدنية فإنها تؤدي بالإنسان إلى قوة

الإرادة واتخـاذ القـرارات، وتعلمـه أسـلوب حل المشكلات وتساعده على الابتكار والإبـداع، وتخلـق فـيه روح الـتحدي وتمـده بالطاقة والقوة لتجعل الحياة مستقرة، والأشـخاص الذين لديهم مستوى عالٍ من الضغوط النفسية لا يستطيعون العمل بكامل طاقـاتهم وجانب الإنتاجية جانب مهم في أية مؤسسة، ولتحقيق ذلك فانه يجب أن يتمتع العاملـون فـي أية مؤسسة بالصحة النفسية والجسمية، ويتحقق ذلك عندما يكون هنالك توافق مع بيئة العمل، كذلك فان للضغوط النفسية المتعلقة بالمهنة والشخصية المهنية اثر على تكيف الفرد مع المهنة وبالتالي الارتقاء الذاتي من خلالها (جرجس، 1983).

والشخصـية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العـوامل الضـاغطة تشـكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنمـاط أخـرى تحملها ثـم تصريفهـا بالشكـل الذي يخفف من آثارهـا علـى الفـرد (www. Annabaa. Org) بمعنـى أن مستويات الضغوط النفسيـة تختلف من شخصـية مهنـية إلى أخرى، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتتناول بيئات مهنية مختلفة تمثل أنماطا شخصية مختلفة، لمعرفة مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد يمثلون هذه البيـئات ومـدى الاخـتلاف بالشـعور بالضـغوط النفسية باختلاف بعض المتغيرات الديمغـرافية، وحـيث ان الشخصـيات المهنـية مختلفة في خصائصها، فإن الشعور بالضـغوط النفسية أيضا يختلف تبعاً لاختلاف أنماط الشخصية المهنية، مما يؤدي إلى الاختلاف في الشعور بالضغوط النفسية لدى الشخصيات المهنية المختلفة.

## 2.1 أهمية الدراسة

لقـد لاقـت الضغوط النفسية اهتماماً كبيراً لما لها من اثر على الصحة النفسية والجسـدية والاجتماعـية، وستركز هذه الدراسة على جانب الشخصية، لما لذلك من أهمـية كبيـرة على حياة الإنسان من جميع جوانبها، ومن هنا أجريت دراسات متعددة حـول الضـغوط النفسية ومعظمها عالج علاقة الضغوط النفسية بجوانب العمل والبيئة المحـيطة بالشخص، وتأتي هذه الدراسة لتربط بين الضغوط النفسية وأنماط الشخصية

المهنـــية، حـــيث ستكشـــف عن الفروقات في مستويات الشعور بالضغوط النفسية لدى الأنمـــاط الشخصية المهنية،على اعتبار أن الضغوط النفسية لا ترتبط فقط ببيئة العمل، وإنما قد ترتبط بالإنسان وشخصيته، وهذا بالتالي يساهم في إثراء المعرفة العلمية حول الضـــغوط النفسية ومصادرها، هذه المعرفة ربما تستخدم عملياً في جوانب متعددة منها عملـــية اتخـــاذ القـــرار المهني لدى الأفراد واختيار المؤسسات للعاملين فيها بناء على معـــرفة شخصـــياتهم المهنية كذلك فان نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساعد المرشدين النفســـيين والتـــربويين والمهنيين عند إرشاد الآخرين، ومساعدتهم في اتخاذ القرارات المهنية، إضافة إلى ندرة الدراسات العربية عامة والأردنية خاصة حول هذا الموضوع تحديـــداً، فالدراســـات تـــناولت على الأغلب الضغوط النفسية وعلاقتها بالبيئة والعمل وبعض المتغيرات التي ليست لها علاقة بشخصية الفرد المهنية.

## 3.1 أهدف الدراسة

تهـــدف هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بأنماط الشخصية المهنـــية وذلـــك مـــن خلال التعرف على مدى اختلاف الشخصيات المهنية بالإحساس بالضغوط النفسية، وبالتحديد تحاول هذه الدراسة الإجابة عن السؤالين التاليين:

1- ما مستوى شعور كل نمط من أنماط الشخصية المهنية الستة بالضغوط النفسية؟

2 - هـــل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$) في مستوى الشعور بالضغوط النفســـية تعـــزى للاختلاف في أنماط الشخصية المهنية والجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بين هذه المتغيرات؟

## 4.1 متغيرات الدراسة

1- المتغيرات المستقلة: أنماط الشخصية المهنية، الجنس، المستوى التعليمي.

2- المتغير التابع: الضغوط النفسية.

# الفصل الثاني
# الإطار النظري والدراسات السابقة

## 1.2 الإطار النظري

### 1.1.2 أنماط الشخصية المهنية



لقد اهتم علماء النفس بشكل عام والمختصون بالإرشاد والتوجيه المهني بشكل خاص، بعملية الاختيار المهني ثم اتخاذ القرار المهني، حيث قدم هؤلاء المختصون عـدة نظريات لتفسير عملية الاختيار المهني، ومن ابرز النظريات التي تفسر عملية الاختـيار المهنـي واتخاذ القرار المهني نظرية جون هولا ند (Holland, 1973) وهـذه النظـرية هي الأساس أو الإطار النظري الذي قامت عليه هذه الدراسة في جانب الشخصية المهنية، وتوصل جون هولاند من خلال الأبحاث والدراسات التي قـام بها والتي امتدت من عام (1952 – 1984) إلى أن هنالك اختلافات عند الأفراد فـي توجهاتهم نحو المهن، ويرى هولا ند أن هذه الاختلافات تعود إلى ما لدى الفرد مـن معـرفة عـن ذاته، وعن المهن المحيطة به والضغوط الاجتماعية، وللفرص المهنـية في المجتمع دور مهم في تحديد البيئة المهنية المناسبة، ويؤكد هولا ند أن الأفـراد الـذين يعملون على تنظيم المعلومات حول المهن المتوفرة والموجودة في بيـئاتهم، وكـذلك حول ذواتهم، يكون لديهم فرصة اكبر في اتخاذ القرارات لاختيار مهنه مناسبة.

وفـي كـتابه سـيكولوجية الاختيار المهني (Holland, 1973) بنى هولا ند نظـريته في أنماط الشخصية المهنية على قاعدة أساسية، وهي: أن اختيار الشخص لمهـنة ما يعتمد على ملاءمة هذه المهنة لشخصيته المهنية، ويرى أن الأفراد الذين يمارسـون مهـن متشابهة، هم أيضا متشابهون في شخصياتهم (Osipow, 1983)، ويلخص هولاند نظريته في الاختيار المهني من خلال المبادى التالية: (Rosenberg & smith 1987, Holland, 1978)

1 – أن الفـرد عـندما يختار مهنه معينه فانه يُعبر عن شخصيته، بمعنى أن معرفة الفـرد لقدراتـه وإمكاناته، وخصائص شخصيته، وأهدافه الحياتية تلعب دورا مهما في التفضيل المهني لديه فالمهنة ليست مجرد أداء مهارات معينة يقوم بها

الفـــرد، بل هي طريقة حياة له، فالمهندس مثلاً لا يمارس مهارات الهندسة من خـــلال أدواتهـــا فقـــط، بل هي طريقة للبحث عن مكانه ودور اجتماعي معين يعكس نموذجاً لحياة خاصة بالفرد.

2 – هـــناك معان سيكولوجية مهمة وثابته للأنماط المهنية، والفروق في المستويات الشخصية والاجتماعية للأفراد يؤدي إلى وجود فروق في الإدراك المهني ولو كان ذلك بسيطاً.

3 – أفراد المهنة الواحدة لديهم تشابه في شخصياتهم المهنية.

4 – أيـــنما يكـــون الـــتطابق بين شخصية الفرد والبيئة التي يعمل بها يكون هنالك الرضا الوظيفي والإنجاز المهني.

5 – تصنف أنماط شخصيات الأفراد المهنية إلى الأنماط التالية:

أ– الشخصية الواقعية ب– الشخصية الاجتماعية

ج– الشخصية العقلية د– الشخصية التقليدية

هـــ– الشخصية المغامرة و– الشخصية الفنية.

وقـــد صـــنفت أيضـــا البيئات المهنية إلى ستة بيئات هي على التوالي البيئة الواقعية، والبيئة العقلية والبيئة المغامرة، والبيئة الاجتماعية، والبيئة التقليدية، والبيئة الفنـــية، حـــيث أن لكل شخصيه مهنية بيئة مطابقة لها، ومن هنا فأن معرفتنا بنمط شخصـــية الفـــرد المهنية تتيح لنا التكهن بالمجال المهني المناسب له، ومعرفتنا بما تتطلـــبه المهنة يمكننـــا مـــن تصور شخصية الفرد الذي سيمارس هذه المهنة بنجاح (Holland, 1973) (Osipow, 1983) والأفراد يندفعون نحو البيئات المهنية بدرجات متفاوتة، وذلك حسب الأنماط الشخصية المهنية لدى الفرد (عطيه، 1988) ولهذا فان الـــتوجه نحـــو البيـــئات المهنية المختلفة يأخذ شكلاً هرمياً، قاعدته تمثل البيئة الأقل تطابقـــاً مـــع شخصيته المهنية، وقمته تمثل البيئة الأكثر تطابقاً مع شخصيته المهنية ويلخـــص هيـــز (Hayes, 1968) واوسيبوا (Osipow, 1983) الأنماط والبيئات على النحو التالي:

1 – الشخصـــية الواقعـــية والبيـــئة المهنية الواقعية: ويمتاز أفرادها بأنهم يجيدون الـــتفاعل مـــع الأشـــياء الماديـــة، وهم غير اجتماعين ويمتازون بالقوة البدنية،

ويفضـــلون العمــل وحدهم ويبتعدون عن الأعمال التي تحتاج إلى قدرات عقليه وفنية، وهذا النمط يمتاز بالاتزان الانفعالي، أما البيئة المهنية الواقعية فإنها تمتاز بــان أعمالهــا تــؤدى بشكل فردي والأداء المهني بها يميل إلى العمل اليدوي وتحــتاج إلى آلات للتعامل معها ولا تحتاج إلي مهارات عالية في القيادة، ومن الأمــثلة علـــى ذلــك المهن التكنولوجية والهندسية، والمهن الميكانيكية، والمهن الزراعية، والطيارين.

2 – الشخصـــية العقلية والبيئة المهنية العقلية: إن الشخصية العقلية تتعامل بذكاء مع البيـــئة واصحاب هذا النمط يفضلون الوظائف العلمية، ولا يميلون إلى الأعمال ذات الطابـــع الاجتماعـــي أو القيادي، وهم قادرون على وضع الفرضيات، أما البيئة المهنية العقلية فإنها تمتاز بان الأعمال تؤدى بها بشكل فردي والتي تحتاج إلـــى وضع الأشياء بشكل منظم وتتضمن التفاعل مع الأشياء المادية أو الفكرية (المجـــردات)، مـــثال ذلــك: مهـــن الحاسوب، والأطباء، والمهندسون، والمهن الإحصائية والرياضية.

3 – الشخصـــية الاجتماعـــية والبيئة المهنية الاجتماعية : يمتاز أصحاب هذا النمط بالأعمـــال ذات الطابـــع الاجتماعـــي، وهم يتقنون مهارة التعامل مع الآخرين، ومســـاعدتهم، وخدمـــة المجتمع ويتحملون المسؤولية ويتجهون لامتلاك قدرات لغـــويه عالية، أما البيئة المهنية الاجتماعية فتمتاز بان الأعمال تؤدى بها بشكل جماعـــي ولـــيس فردي، وهذه البيئة من متطلباتها مهارات الاتصال الاجتماعي ومـــن الأمـــثلة علـــيها: الأخصـــائيين الاجتماعين، ومهن علم النفس، والتربية الرياضـــية ومهـــن الـــتدريس، والمرشـــدين، والأطباء، والممرضين، وعلماء الاجتماع، ودعاة الدين.

4 – الشخصية التقليدية والبيئة المهنية التقليدية: تمتاز هذه الشخصية بقدرتها العالية علـــى ضـــبط النفس واتباع القوانين والأنظمة والتعليمات، ونشاطاتهم الإبداعية متدنـــية إذا لـــم يكن لديهم إطار واضح للعمل، أما البيئة المهنية التقليدية فإنها تتصـــف بـــأن الأداء محدود والشخص يتبع تعليمات محددة، ومن الأمثلة عليها مهن المحاسبة، وموظفي البنوك، والسكرتارية.

5 – الشخصـــية المغامــرة: تمتاز هذه الشخصية بمهارات لفظية واجتماعيه عالية، وقــدرة عالية على إقناع الآخرين ولديها استقرار عاطفي وتعشق القيادة، وتميل إلـــى المغامرة واكتشاف كل ما هو مجهول، أما البيئة المهنية المغامرة فتتصف بأنهـــا تحتاج إلى مهارات في الإقناع وتعديل الاتجاه، والقيادة، والبيئة هنا تحتاج إلـــى تطويـــر نفســـها باستمرار، ومن الأمثلة عليها المهن السياسية، والإدارات الرسمية وغير الرسمية، ومهن الصحافة.

6 – الشخصـــية الفنية والبيئة المهنية الفنية: يعتمد أصحاب هذا النمط على المشاعر والانطباعات في حل المشكلات، ويعملون في بيئات مفتوحة غير محدده، ولديهم القـــدرة العالـــية علـــى التنظيم أو المهارات الجسدية ولديهم نقص في النواحي الاجتماعـــية، وليســـت لـــديهم القدرة على ضبط الذات، أما البيئة المهنية الفنية فتمتاز بأنها تسمح للفرد بان يستخدم خياله والعمل غير مقيد بأنظمة محددة ومن ألا مثله عليها المهن الموسيقية، والتمثيل والرسم.

ويشـــير هولاند إلى أن الأفراد يستقبلون أسماء المهن بشكل مقولب Sterotyped أي بشـــكل مكـــرر ثابـــت مستقل عن خبراتهم المهنية، ويلاحظ أن الأفراد يتمتعون بثـــبات نســـبي في ميولهم المهنية، فإذا تطابقت شخصية الفرد مع البيئة المهنية فان الفـــرد يســـتخدم مهاراتـــه وقدراتـــه التي يمتلكها ويحدث تبعا لذلك الرضا والثبات والـــتطور المهني، ومن هنا فان معرفتنا لنمط شخصية الفرد يمكننا من معرفة البيئة المهنية الملائمة له والعكس صحيح (الشرعة، 1993).

### 2.1.2 مفهوم الضغط النفسي

تعددت وتنوعت تعريفات الضغط النفسي، وذلك تبعاً للذي أطلق التعريف أو المدرســـة النفســـية التـــي ينتمي إليها، أو الاتجاه الفكري لدية، فالبعض ركز على الجانب الفسيولوجي أوالنفسي والبعض الأخر عرفه بناء على نتائجه، في حين ركز الـــبعض الأخر على أنه إدراك وفهم للمواقف البيئية المسببة للضغوط، وقد استخدم هـــذا المصـــطلح بمعنى الشدة، أو المحنة، أو البلاء وفي القرن التاسع عشر اصبح

المصطلح يشير إلى الضغط أو الإجهاد وكان يستخدم كثيراً فـــي العلـــوم الطبيعيـــة ( Marshall and cooper 1979 ).

وقـــد اســـتخلص كل من بلكاستر و جولد (Belcastor, Gold, 1983) وبعد مـــراجعة نتائج الدراسات التي أجريت ضمن ميدان علم النفس المهني أن الضغوط النفسية هي مشكلة كبيرة من مشكلات العمل، ولفهم هذه الضغوط فأنة يجب التعرف علـــى كل من الشخصية وبيئة العمل، حيث أن الضغوط تنتج من خلل في التوازن بـــين الفـــرد وبيئة العمل التي يعمل بها أما سيلاي ( Sleye, 1976) والذي يعتبرمن المنظرين في مجال الضغوط النفسية وهو صاحب نظرية متلازمة التكيف العام، فقد أشـــار إلـــى مصطلح الضغط النفسي على أنه الاستجابة من أجل التكيف، حيث إن هـــنالك ظروفاً خارجية وداخلية تضغط على الجسم من أجل التكيف مما يؤدي إلى حـــدوث استجابات مفرحة أو محزنة، وعرفة شويبل (Shwibell, 1995) بأنه عبارة عن التعب أو الإنهاك الجسدي والنفسي الذي هو نتاج الأحداث اليومية، والقلق الناتج عن عدم قدرة الأشخاص على مواجهة التحديات في حيـــاة الأفراد، وعرف السالـــم (1990) الضـــغط النفســـي على أنه ردة الفعل النفسية والجسمية لحالات داخلية، أو بيئـــية تكون أعلى من قدرات الفرد التكيفية، أما الصباغ (1981) فقد عرف الضغط النفســـي بأنـــة ذلك الموقف الذي يؤدي فيه التفاعل ما بين ظروف العمل وشخصية الفـــرد إلـــى التأثيـــر علـــى حالته النفسية، مما يؤدي إلى تغير في أنماط سلوكياته الـــروتينية، ويعـــرفه جاميلش (Gamelch, 1982) بأنه عدم قدرة الفرد للاستجابة الفعالة لمتطلبات وظروف العمل الناتجة عن العبء الكبير للمهام المطلوبة من الفرد والتـــي تفـــوق قدراتـــه وإمكاناتـــه أو بسبب توقعاته غير الواقعية في مواجهة هذه المتطلبات.

ويورد ( Longfored, 1987) تعريفاً لكنزي، حيث يعتبر الضغط النفسي على أنه استجابة الجسم للظروف الخارجية، الإيجابية والسلبية، وهي تعتبر هامة في حياة الأفراد، حيث تزودهم بالطاقة.

وقـــد أورد باكول واخرون ( Paqual, et, al, 1985) تعريفاً لانجل، حيث عـــرفه بأنه مثيرات داخلية وخارجية تحدث استجابات عند الأفراد وترتبط بالأغلب

بالتأثيرات السالبة ، بينما نجد أن المواقف الضاغطة يمكن إن يكون لها تأثيراً إيجابيا على الأفراد مثل الحصول على وظيفة جديدة مثلاً، وعرف (عسكر، 1988) الضغط النفسي بأنه عبارة عن عدد من التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود فعله عندما يواجه مواقف في بيئته تسبب له تهديداً وعرفه الديب (1993) بأنه إحساس الفرد بالقلق عند تفاعله مع المنبهات الداخلية والخارجية أما ميلر (Miller1988 ) فقد عرف الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر أو الضيق تنشأ لدى الفرد عندما يستجيب لضغوطات ناتجة من الداخل أو الخارج، وأخيراً عرف تايلور (Taylor 1986) الضغط النفسي أنه عملية مراجعة، أو تقييم للأحداث غير السارة والمهددة والتي تثير التحدي، والغرض منها تحديد الاستجابات لتلك الأحداث.

وبعد استعراض هذه التعريفات لمفهوم الضغط النفسي يمكن التوصل إلى الخصائص التالية للضغوط النفسية:

1-إن الضغوط ما هي إلا أعباء كبيرة تقع على عاتق الأفراد.

2-تحدث الضرر للإنسان سواء كان جسمياً أم نفسياً أم مادياً.

3 -تنتج الضغوط عن عوامل داخلية و خارجية.

4-يؤدي الضغط إلى إحداث تغيرات في السلوك الروتيني والسائد لدى الأفراد.

5-الضغوط حالات أو مواقف يكمن بداخلها انفعالات مؤلمة أو غير سارة.

### 3.1.2 أنواع الضغوط النفسية

تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، ويعتبر الجانب النفسي هو العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى كالضغوط الاجتماعية والمهنية و الاقتصادية والعاطفية والأسرية وغيرها (www.annabaa. org).

يرى سيلاي (Selye, 1983 ) أن هناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية مصنفة حسب أثرها على الإنسان: الضغط النفسي السيئ، وهذا الذي يزيد على الفرد من المتطلبات الزائدة والضغط النفسي الجيد، وهذا يحتاج لتكيف جديد مثل ولادة طفل، والضغط النفسي الزائد، وهذا ناتج عن تراكم الأحداث، والضغط النفسي

المنخفض، حيث يشعر الشخص بالملل وانخفاض التحدي، وفي النهاية يرى سيلاي أنة لابد لأي إنسان أن يمر بواحد أو اكثر من هذه الأنواع

أما شارلسنورث وناثان (Charlesnorth, Nathan, 1982) فيصنفان الضغط النفسي حسب مصدره إلى مايلي:

**ضغط العمل:** وهو التوتر والإجهاد الناتج من وجود الشخص في بيئة العمل منذ بداية الدوام وحتى نهايته، وقد رتبت المهن حسب ارتفاع مستوى الضغوط النفسية فيها من خلال دراسات ميدانية، وقد أشارت تقارير مؤسسة الصحة العالمية إلى أن ما نسبته 50 % من المثيرات لها علاقة بالعمل وبيئته.

**الضغط العاطفي:** وهو المعاناة الوجدانية والانفعالية الناتجة عن مشكلات أو مواقف تثير القلق والخوف وعدم الارتياح.

**الضغط الاجتماعي:** وهذا ناتج عن العلاقة بين الفرد والمجتمع مثل ضغط المواعيد والمناسبات الاجتماعية، وطرق التعبير عن الغضب.

**ضغط التغير:** وهذا ناتج عن التغير السريع والهائل في المجتمع وفي إحداث الحياة مثل التقدم التكنولوجي، والتنقل بين المناطق، وفقدان الدعم الاجتماعي، والتغير في أنماط العادات والتقاليد وفي بنية التنظيم.

**الضغط الكيميائي:** وهذا ناتج عن بعض المواد مثل التدخين، الكحول أو التعرض لاستنشاق المبيدات الحشرية والمواد الكيميائية خاصة في المختبرات الطبية والتعليمية.

**ضغط المرض:** وهو ناتج عن وجود الأمراض المزمنة والوراثية مثل أمراض القلب، والسكري والأورام الخبيثة وغيرها.

**الضغط البيئي:** وهو ناتج عن الأماكن التي لا يستطيع الفرد الاستغناء عنها مثل : المكاتب المزدحمة، والأصوات في المصانع، والشمس الحارة، والبرد، والبيئة المعزولة.

**ضغط الألم:** وهو ناتج عن الألم المصاحب لبعض الأمراض، والحوادث، والام العظام وغيرها.

**ضغط المخاوف:** وهو ناتج عن اضطراب الأفراد وانزعاجهم من الحيوانات، أو من الاماكن وزيادتها تسبب مخاوف رُهابية.

### 4.1.2 نظريات الضغط النفسي

هـنالك عدة نظريات حاولت تفسير طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسـان من زوايا مختلفة ولابد من التعرف على أبرز هذه النظريات، وما طرحته من أفكار وأهم هذه النظريات:

**1 – نظرية التوافق بين الفرد والبيئة**

تؤكد هذه النظرية أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة سوء التوافق بين مطالب العمل وحاجات الفرد، وتأخذ بعين الاعتبار كل من خصائص الفرد وخصائص البيئة بشـكل توافقي فلا تأخذ متغير دون الأخر، بل تسعى إلى التوفيق بينهما منطلقة في ذلـك مـن أن السلوك البشري يفهم من خلال العلاقات المتداخلة بين الفرد والبيئة، وتركـز هـذه النظرية على العلاقة بين إدراك الفرد لبعض المهام وإدراكه لقدراته علـى إكمال هذه المهام وما لديه من حوافز على إكمالها، وتفترض هذه النظرية أن مشاعر الضغط تزداد بزيادة الفجوة بين الفرد والبيئة (عوض، 2001).

وقـد ركـز بعـض الباحثـين علـى دراسة تأثيرات خصائص البيئة مثل التكنولوجـيا أو مستويات الأداء، والبعض الأخر ركز على تأثيرات خصائص الفرد مـثل: نمـط الشخصـية أو المستوى الاجتماعي في التعرض للضغوط، والسلوك البشـري لايمكـن فهمه في ضوء البيئة وحدها أو الفرد وحده، بل يفهم السلوك من خـلال الـتداخل والـتفاعل بين الفرد والبيئة، ولهذا ظهرت هذه النظرية إلى حيز الوجود لتلائم بين خصائص الفرد وخصائص البيئة(محمد، 1988).

وأشار هاريسون (Harrison,1978) المشار إليه في المحمداوي (1990) إلى أن النظـرية طـرحت نوعين من التوافق بين الفرد والبيئة: الأول هو المجال الذي يكـون فيه مواكبه وتوافق بين قدرات ومهارات الفرد لمتطلبات العمل، والثاني هو المـدى الـذي تعمل به البيئة على إشباع حاجات الفرد، وبناءاً على ذلك فانه عندما لا تشـبع بيئة العمل حاجات الفرد الذي لديه مهارات وقدرات فان ذلك يسبب سوء

توافــق، وهــو مــن الضـــغوط المهنية، وهذا يعني أن الإجهاد قد يكون ناجماً من التناقضات بين المطالب البيئية وقدرات الفرد في مواجهة هذه المطالب.

**2 – نظرية متلازمة التكيف العام**

تشــير هــذه النظرية ان الضغوط في أساسها مادية، أي أن المنبه الذي يثير الضـــغوط هو مادي وبالتالي فان أثاره تكون مادية كأن تحصل تغيرات فسيولوحية داخــل الإنسان وتختفي هذه التغيرات عند اختفاء المنبهات التي أثارتها، في حين أن الظــروف الموقفــية التــي تواجه الإنسان هي التي تسبب الضغوط، وترى سيلاي المشــار إلــيها فــي (عساف، 1994) أن الضغوط النفسية الشديدة تؤدي إلى تكوين اضــطرابات جســمية ونفســية من خلال المراحل التالية : المرحلة الأولى مرحلة الإنذار المبكر، ففي هذه المرحلة يدرك الفرد بأن الضغوط النفسية التي يتعرض لها هــي خطــر يهــدد ذاته، فترسل رسائل إلى القشرة الدماغيه والتلاموس، ثم الغدة النخامــية والهيبــبوثلامس ثم إلى أعضاء الجسم بأن هنالك خطر وهنا ‘تجّمع قوى الجســم لمجابهــة هــذا التحدي، المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة وفي هذه المرحلة يحــاول الجســم أن يتكــيف مع المثيرات وذلك من خلال إفراز بعض الهرمونات الداخلــية مــثل هرمون الأدرينالين، وذلك ليحافظ على توازنه ويقاوم التغيرات التي تحــدث له، المرحلة الثالثة: الإنهاك النفسي عند استمرارية الضغوط النفسية يزداد إفــراز الهرمونات ونتيجة لذلك يصاب الجسم بأمراض جسمية واضطرابات نفسية، وإذا استمرت الضغوط فأنه قد يحدث الموت.

**3 – نظرية التوافق للضغط**

ركزت هذه النظرية في تفسيرها لتكون الضغوط النفسية على البيئة، وحاول كيــر (Kerr, 1957) المشــار إلــيه فــي (المحمداوي، 1990) الإجابة على بعض التســاؤلات أو الاستفســارات التي لها علاقة بتكرار الحوادث التي ‘تعرض الفرد للخطــر، فقــد، وجــد أن بعض الحوادث التي تُعرض الإنسان للخطر ذات علاقة بالشعور بالضغوط والتي تتمثل بمتغيرات مثل معدل الرضا الوظيفي في مكان العمل ودرجــات الحرارة والإضاءة والازدحام والجهود المبذولة في العمل وما يتعرض له الفــرد مــن مضــايقات فــي حياته الشخصية من الآخرين، وتعتقد هذه النظرية أن

الضغوط النفسية هي أمر غير اعتيادي وسلبي تعمل على تشتيت ذهن الفرد، وزيادة الضغوط على الفرد تؤدي إلى أن يرتكب بعض الحوادث، وتؤدي أيضا زيادة الضغوط إلى سلوكات ذات كفاءة منخفضة، وتعتقد هذه النظرية بان الضغوط قد تكون مفروضة على الفرد بفعل البيئة الداخلية مثل أمراض أعضاء الجسم أو تعاطي الكحول أو بعض السموم، وقد تكون الضغوط مفروضة على الفرد بفعل البيئة الخارجية مثل زيادة درجة الحرارة أو ضعف الإضاءة أو الفوضى والضجيج في العمل أو الجهد المبذول الزائد في العمل، وقد تنجم الضغوط حسب هذه النظرية عن عدم الكفاية الجسمية أو العقلية.

وقد لا يكون التوافق للضغوط ناجماً عن عدم الكفاية الجسمية أو العقلية فحسب بل من الظروف المؤقتة أيضا ويشير الخط البياني لتصاعد الضغوط أن المعدلات العالية كانت بين الأعمار(40 – 45)عام وهذه الفترات العمرية تمثل ضغوط عالية في حياة الإنسان العملية.

وهنالك بعض النظريات الحديثة التي تفسر الضغوط النفسية مثل:

**نظرية العجز المتعلم:**

وطورها العالم سيلجمان (Seligman) عام 1975 حيث توصل الى نتائج على الحيوانات تبرز التغيرات السلوكية والكيميائية العصبية الناتجة عن الضغوط التي لا يمكن الهروب منها، وسميت النتيجة السلوكية بالعجز المتعلم Learned Helplessness ويصف العجز المتعلم الموقف الذي تكون فيه الحيوانات قد تعرضت سابقا لصدمة لا يمكن الهروب منها، حيث لا يقوم الحيوان بأي محاولة للهرب في الصدمة التالية، حتى ولو كان هناك مجال للهرب، وهذا الضغط الذي لا يمكن الهروب منه يرتبط بالإعاقة في التعلم والذاكرة، ويرتبط باستجابات الخوف الشرطية المتعلقة بالتعرض للصدمة، مثال ذلك الخوف والرعب الذي يثار لدى ضحية الاغتصاب التي تمر بخبرة 'تذكرها بالصدمة (Ursano et al., 1994).

وترى هذه النظرية أن الضغط النفسي ينتج من شعور الفرد بالعجز المتعلم، حيث أن الإنسان عندما يواجه الفشل في مواقف متعددة يعتقد انه غير قادر على

القيام بأي سلوك ناجح، وهذا ينتج ويولد الإحباط وضعف الدافعية بالقيام بأي عمل يطلب من الفرد، وترى هذه النظرية أن هنالك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي قد يساعد في فهم درجة وعمق وطول مدة الشعور بالعجز المتعلم والتنبؤ بإمكانية حدوثه، البعد الأول: عزو الفشل لدى الفرد لاسباب قد تكون داخلية أو خارجية، البعد الثاني: أن العزو لدى الفرد يتصف بالثبات، والبعد الثالث : مدى شمولية واتساع التفسير لمجالات الحياة المتعددة أو انطباقه على مجال واحد في الحياة، وقد يعزو الفرد النقص في قدراته وإمكاناته إلى عوامل ثابتة سواء كانت داخلية أم خارجية، ومن الصعب تغيرها لذلك فانه سيعتقد بأن مصادره الذاتية غير كافية لمواجهة الضغوط النفسية وبالتالي يتولد لديه المزيد من الشعور بالضغط النفسي (ناصر، 1994).

### 5.1.2 أسباب ومصادر الضغوط النفسية

يزخر الادب النفسي بتصنيفات متعددة لاسباب ومصادر الضغوط النفسية ويمكن اجمال هذه الاسباب على النحو التالي(الرشدان، 1995 والعقيلي، 1997 والسالم، 1990 وياسين، 1990 والعاصي، 1993 والعلمي، 2003) ، ( Smith,et al, 2002 ،French & Caplan, 1970) :

1 – ظروف العمل: مثل الإضاءة والتهوية والضجيج، الرطوبة والحرارة.

2 – عبء العمل: والمقصود هنا كمية ونوعية العمل اللذان يجب أن ينجزهما الفرد في وقت محدود، وقد صنف فرنش وكابلن (French& Caplan, 1970) عبء العمل إلى:

أ- العبء الكمي: ويشير إلى الكثير المطلوب إنجازه.

ب- العبء النوعي: ويشير إلى وجود أعمال شاقة.

وقد أشارا إلى أن هذين النوعين يسببان تسعة أعراض من أعراض الضغط وهي تدني الرضا الوظيفي، والزيادة في الجهد الوظيفي، والتهديد النفسي، والارتباك، والكوليسترول العالي، وزيادة في ضربات القلب، والتدخين المفرط، والتوتر البدني.

3 – غمــوض الــدور: ويقصد به عدم الوضوح في وظيفة الفرد وهذا ناشئ عــن نقــص فــي المعلومات لدى الموظف، وهذا أمر ضروري للقيام بمتطلبات الوظيفة.

4 – المســؤولية عــند الأفراد: ويقصد بها عدم الاتزان في عدد الأفراد الذين يشرف عليهم المسؤول.

5 – ســوء العلاقــات فــي العمل: وتشمل العلاقات مع الزملاء والعلاقة مع الرئيس المباشر.

6 – المشــكلات الشخصــية : فقــد رأى بعض الباحثين أن المشاكل العائلية والعوامل الفردية لها علاقة بقدرة الفرد على التحمل ومقاومة الضغط.

7 – الرضــا الوظيفــي: وهــذا عامل مهم جداً لأن الرضا يرتبط بالنجاح في العمــل، فرضــى الفــرد عن وظيفته مهم جداً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

8 – البيئة المحيطة: كالأماكن المزدحمة، والأحوال الجوية، والتلوث، والكوارث الطبيعية، والعيش في منطقة غير آمنة ( www.ebaa.net)

9-- نمط الشخصية: أن الأفراد لا يستجيبون للمواقف الضاغطة بنفس الطريقة، فقد كشفت أبحاث أمراض القلب وجود نمط من الأفراد يتميزون بأنهم اكثر قابلية للتعرض للأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة وسمي هذا النمط مــن الشخصــية بنمط (A)، ويمتاز هذا النمط بأنه يلتزم في عمله وينجز اكبر عدد من المهمات في وقت قليل، ويميل إلى العمل بمفرده ويمتاز بأنه نشــيط وفعــال ومــنافس وطمــوح ويمتاز أيضا بأنه غير صبور ويكره الانتظار وعدواني ومتوتر، أما نمط الشخصية (B) فلا يعاني من الضغوط الناتجة من الصراع مع الوقت أو الأفراد، ويمتاز بالثقة والهدوء مما يجعله يعمــل باعــتدال واستقرار، وبناءا على ذلك فان النمط (A) يظهر سلوكا يتصف بالتردد والضعف في اتخاذ القرارات في بعض المواقف الضاغطة اكثــر مــن الــنمط (B) وهناك علاقة بين طبيعة الشخصية والتكيف مع الأحداث الضاغطة فالشخصية المنطوية اقل اجتماعية واكثر استقلالية من

الشخصية المنبسطة، والشخصية المنطوية تجد صعوبة اكثر في التكيف مع الأحداث الضاغطة لأنها تحدث في مواقف اجتماعية وتهدد استقلاليته، والشخصية المرنة تعاني من مستوى عالي من الضغوط نتيجة لصراع الدور اكثر من الشخصية الجامدة ومرجع ذلك إلى أن الشخصية المرنة تلوم نفسها غالبا عندما تقع الأخطاء في حين تلوم الشخصية الجامدة الآخرين على ما يحدث في المواقف الضاغطة وبذلك تبعد هذه الشخصية نفسها عن مركز الصراع (Patel , 1991).

### 6.1.2 مراحل الضغوط النفسية

أشار كل من شارلسنورث وناثان (Charlesnworth & Nathan,1982) إلى وجود خمس مراحل للضغوط النفسية وهي:

1 – المثير: ويقصد به القوى البيئية أو المواقف التي تسبب الضغوط النفسية بسب تأثيرها على الأفراد.

2 – الاستقبال: ويعني كيفية إدراك الفرد وتوضيحه وتفسيره لهذه المثيرات.

3 – الاستجابة: وتعني إدراك مواقف الضغوط النفسية والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فسيولوجية وسلوكية ونفسية.

4 – إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته، ويدرك الفرد فيها نتائج استجاباته وآثارها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.

5 – التغذية الراجعة وهي تابعة لكل مرحلة من المراحل السابقة.

أما دنهام (Dunham, 1992) فقد حدد ثلاث مراحل للضغوط النفسية:

1– مرحلة التنبيه: وتظهر عندما يعي الفرد المواقف الضاغطة ومنها ينشط هرمون الأدرينالين في الدم فينشط الدماغ والعضلات والقلب، فتزداد ضربات القلب، وضغط الدم فإذا لم يستطع الفرد التكيف فانة يدخل المرحلة التالية.

2– مرحلة المقاومة: وهنا يزداد الإفراز الهرموني بشكل منتظم ويتدنى أداء الأجهزة بما في ذلك جهاز المناعة.

3 – مرحلة الإجهاد والانهيار والاحتراق النفسي.

وفي الوقت المناسب لكيفية تأثير الضغوط عليهم مثل زيادة العرق، الآلام الرقبة والكتفين، وارتفاع النبض، وتضخم الحنجرة.

2. استجابات طويلة المدى: نتيجة لاستمرارية الضغوط لفترات طويلة فأن التحذيرات للاستجابات طويلة المدى تصبح استجابات مهمة للضغوط وهي تؤدي إلى تغيرات في شعور وتفاعل الفرد لهذه المواقف مثل الكبت، عدم إحساس الفرد بقيمته، والصعوبة في التركيز والتخيلات، والتغير في وزن الجسم زيادة أو نقصان.

وقد حدد لازاروس ولونر(Lazarus & Launier, 1978) الاستجابات للضغوط النفسية فيما يلي:

أ – الاستجابات الفيسيولوجية: حيث تقوم الغدة الكظرية بإفراز هرمونات بشكل كبير تؤدي إلى ارتفاع حرارة الجسم، و زيادة التنفس، وارتفاع ضغط الدم وغيرها.

ب – الاستجابات الانفعالية: حيث تظهر بعض الانفعالات السلوكية مثل الخوف، والقلق والشعور بالذنب، والاكتئاب، والرعشة.

ج – الاستجابات المعرفية مثل الضعف في التفكير، والأداء المتدني.

ويشير بلير (Blair, 2000) إلى انه أحيانا يظهر التوتر كاستجابات سلوكية للضغط النفسي كاختلاف تعبيرات الوجه، والهرب والهجوم، أو العدوان، ويعرف بأنه حالة من عدم التوازن الجسمي والنفسي ناتجة عن بعض المثيرات، أو الأحداث الحياتية المهددة، وهذا يؤدي إلى حالة من الاضطراب النفسي.

ومما تجدر الإشارة إليه أن الإنسان يتعرض إلى منبهات كثيرة في حياته، وقد تعتبر ضغوطاً وهي جزء من ضغوطات الحياة، ولذلك يقال بأن هنالك ضغوط مهنية، أو عائلية، أو غيرها، وبناءاً على ذلك فهناك أحداثاً صغيرة ولكنها قد تشكل ضغوطاً في هذه الحالة، ولابد من توفر معايير أو محكات حتى نعتبرها ضغوطاً ومن هذه المعايير أو المحكات كما يراها كوهن (Cohen,1988):

1 – أن يكون الحدث دالا على التغير في النشاطات اليومية.

2– أن يكون الحدث قابلاً للتميز، أي انه حدث منفصل وله علاقة بإحداث الحياة.

3 – يمكـن ملاحظة الحدث، اكثر من كونه اعتقاداً شخصياً، وذلك من اجل تقليل التحيز.

4 – أن لا يكون الحدث غامضاً حتى وان لم يكن مرغوباً.

### 8.1.2 أعراض ومؤشرات الضغوط النفسية

أشارت مارنير (Marriner, 1984) إلى أن الضغط النفسي يمكن أن يكون له أعـراض مـتعددة مـنها: العصبية الزائدة، ارتفاع ضغط الدم، الانسحاب، ضعف التركيـز، الغضـب، سـرعة الانفعال، أما عبد الله (2001) فقد أشار إلى أن هنالك أعراضـا أو علامات عضوية تظهر عند التعرض للضغوط النفسية مثل : الخلل في الجهـاز الهضـمي كالحموضة أو الغازات أو الإمساك أو فقدان الشهية، وقد يحدث الأرق والأحـلام المـزعجة، وقـد تظهـر الآلام فـي الظهـر أو الكتفين وتحدث اضطرابات قلبية مثل زيادة ضربات القلب، وقد يكون هنالك ألم صدري أو صعوبة في التنفس، واضطرابات جنسية، وصنف كل من ابلبوم وهيوسكيتر ( Appelbaum, 1981)، (Hueskeotter, Marilyn 1991) أعراض الضغوط النفسية إلى مايلي:

1 – الأعـراض الفسـيولوجية مـثل :زيـادة إفراز هرمون الأدرينالين، وتصلب الشرايين، واضطرابات الأمعاء، وآلام الرأس.

2 – الأعراض النفسية مثل: الإحباط، التوتر، وتدني تقدير الذات الكبت، والغضب، والاكتئاب وجنون العظمة، والعدوانية، والغضب.

3 – الأعـراض الاجتماعية : مثل الفشل في إقامة علاقات اجتماعية، وعدم تحمل المسـؤولية وترك العمل، وزواج الوظيفة، والعزلة، واضطراب في العلاقات الأسرية.

4 – أعراض عقلية: وتتمثل في ضعف التركيز، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والتفكير الزائد في العمل.

أمـا (Richard, 1991) فقـد أشار إلى أن الضغوط النفسية تنعكس على أداء العامل، وإنتاجيته ومن ثم على تحقيق المؤسسة لأهدافها، ويشير (Johnson, 1981) إلى حقيقتين تتعلقان بالضغوط النفسية:

الأولـــى: أن الضـــغوط ينـــتج عنها المرض، سواء كانت ضغوط مرتفعة الحدة أم متدنية.

الثانية: أن جسم الإنسان يستجيب فسيولوجيا لهذه الضغوط.

### 9.1.2 مواجهة الضغوط النفسية وعلاجها

لقـد أدرك الباحثون والمهتمون خطورة أثار الضغوط النفسية على الإنسان، ومـن وجـود مصـادر متعددة ومتنوعـة للضغوط النفسية، وقـد حـدد بلينج وموس (Billing, Moss 1984) المشار إلية في (السرطاوي والشُخص، 1998) ثلاث استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، وهي :

1- اسـتراتيجيات سـلوكية: وتتضـمن مجموعة سلوكات ظاهرية توحي أن الفرد يحاول التعامل مع الضغوط النفسية أو مصادرها.

2- اسـتراتيجيات معرفية: وتتضمن العمليات العقلية التي يقوم بها الشخص، لتقدير وإدراك الضغوط النفسية من حيث حدتها ودرجة خطورتها.

3- اسـتراتيجيات التجـنب: وتتضمن تجنب الأفراد للمشكلة، والابتعاد عن مصادر الضغط.

وقام الطريري (1994) بتلخيص إستراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلى النحو التالي:

1 - حصر وتحديد أسباب الضغوط ومصادرها ثم محاولة التخلص منها.

2 - محاولة خفض تأثيرات الضغوط النفسية وذلك من خلال تحديدها.

3 - دراسة وتحديد بعض العوامل والمتغيرات التي لها علاقة بالضغوط النفسية.

وقـد أعطـت لامـب (Lamb, 1995) مجمـوعة من النصائح للتخفيف من الضغوط التي تواجه المعلمين:

1-الابتعاد عن المسؤوليات الكبيرة.

2-محاولة التعبير عن الرأي.

3- المرونة

4- ممارسة التمارين الرياضية.

5-الاسترخاء والراحة.

ويرى شو يبل (Shwebel, 1995) أن التعبير عن المشاعر هو أسلوب للتوافق مع الضغوط النفسية، مثال ذلك: البكاء، والصراخ لدى الأطفال والكبار.

## 2.2 الدراسات السابقة

تـنوعت وتعددت الدراسات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية، لما له من أهمـية كبيـرة على الصحة النفسية والجسدية، ولأغراض هذه الدراسة سيتم تناول الدراسـات التـي بحثت في الضغوط النفسية لدى مهن مختلفة على اعتبار أن هذه المهـن تمـثل بيئات مهنية تتطابق مع شخصيات مهنية، وتم عرض الدراسات من خلال محك التشابه والاختلاف في نتائجها، وكذلك خلال أنماط الشخصية المهنية.

**دراسات تناولت الشخصية والبيئة المهنية الاجتماعية:**

أجـريت دراسـات تتـناول الشخصية الاجتماعية والمتمثلة بعدد من المهن الاجتماعية ومن هذه الدراسات دراسة قام بها كل من علي وطاحون (1993 ) هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية للمعلمين، في كل من مصر والسـعودية فـي ضوء متغيرات الجنس ونوع المؤهل، والخبرة والتخصص والمرحلة التعليمـية تكـونت العيـنة من (390) معلماً ومعلمه، أشارت النتائج إلى أن الذكور يشـعرون بضغوط نفسية اكثر من الإناث في المجتمع المصري، بينما تشعر الإناث بضغوط نفسية اكثر من الذكور في المجتمع السعودي، وأشارت النتائج إلى أن المعلم غير المؤهل يعاني من ضغوط نفسية أعلى من المعلم المؤهل.

وتشابهت نتائج الدراسة السابقة مع نتائج دراسة المومني (2000) فقد أجرى الباحث دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر ومستويات التوتر المهني لدى معلمي ومعلمـات التـربية الرياضية في هذه المناطق الأقل حظا في الأردن، تكونت عينة الدراسـة مـن (96) معلمـاً ومعلمة، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوتر المهني تبعاً لمتغير الجنس حيث كان الذكور يشعرون بالضغوط النفسية اكثر من الإناث، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير

المــؤهل العلمــي حــيث كان حملة الدبلوم هم الأعلى شعورا بالضغوط النفسية من المؤهلات الأعلى، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الخبرة.

ويخــتلف الأفــراد فــي درجــة مقاومتهم للضغوط وذلك حسب خصائصهم النفســية، فقد أجرى عبد الباسط (1994) دراسة هدفت إلى التعرف على الخصائص النفســية المميزة للأفراد المقاومين للضغوط النفسية تكونت عينة الدراسة من (190) معلمــاً ومعلمــه من معلمي المدارس الإعدادية والثانوية بمحافظة المنوفية بمصر، أشــارت النتائج إلى وجود على وجود علاقة دالة بين عدد من المتغيرات الشخصية التــي تتمــثل في (الثقة بالنفس، العصابية، تقدير الذات) وعمليات تحمل الضغوط، حيث أن تلك العمليات قد لا تؤثر بفعالية متساوية مع اختلاف المواقف الضاغطة أو اختلاف الأفراد وما يتمتعون به من خصائص نفسية .

وتشــابهت نتــيجة الدراســة السابقة مع الدراسة التي أجراها كل من فونتانا وابوزيري (Fontana & Abouserie, 1993) حيث أجرى الباحثان دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعاً للفروق في الجنس وأنماط الشخصية حســب تصنيف أيزنك. تكونت عينة الدراسة من (95) معلماً ومعلمة أشارت النتائج إلــى أن (72.9%) مــن أفراد العينــة لديهــم مستوى متوسط مــن الضغط النفسي و(27.1%) مــن أفراد العينة لديهم مستوى عال من الضغط النفسي وتشابه في ذلك المعلمين والمعلمات، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية العصابي والشعور بالضغوط النفسية، وعلاقة سالبة وذات دلالة بين نمط الشخصية الانبساطي والشعور بالضغوط النفسية.

أجــرى كــل مــن مقابله وسلامه (1990) دراسة هدفها الكشف عن ظاهرة الاســتنفاد النفســي بين المعلمين الأردنيين في ضوء بعض المتغيرات مثل الجنس وعــدد سنوات الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي والموضوع الذي يدرسه المعلم والمــرحلة التعليمــية، تكــونت عينة الدراسة من (424) معلماً ومعلمة في مختلف المــراحل التعليمــية في الأردن بينت النتائج أن الاستنفاد النفسي لدى المعلمات كان أعلــى مــن المعلمين على بعد شدة الشعور بنقص الإنجاز كذلك أشارت النتائج إلى

عـــدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الموضوع الذي يدرسه المعلم والمؤهل العلمي الذي يحمله وظاهرة الاستنفاد النفسي .

واجرى بريل (Brell, 2000) دراسة هدفت إلى معرفة مدى وجود خصائص معيـــنة مـــثل الفعالية الذاتية المهنية كعامل وسيط في العلاقة بين الضغط والاحتراق النفســـي لدى الممرضين في قسم الأطفال المصابين بالإيدز في مستشفيات الولايات المـــتحدة الأمـــريكية حيث أن وجود الفعالية الذاتية المهنية لدى العاملين تؤدي إلى التقليل من آثار الضغط الوظيفي والاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (148) مـــن الممرضـــين العامـلـــين فـــي أقسام الأطفال، أظهرت النتائج أن هذه العينة من العامـلـــين يعتبرون وظائفهم ذات ضغط معتدل أي أنه يوجد لديهم فعاليه ذاتية مهنية، من خلالها يتعاملون مع ضغوط العمل التي يتعرضون لها.

وللكشـــف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والشعور بالوحدة النفسية أجرى القيســـي (2000) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الضغوط المهنية والشـــعور بالوحدة النفسية لدى العاملين في مديريات الشؤون الاجتماعية في الضفة الغربية، تكونت عينة الدراسة من (121) موظفاً وموظفة، أشارت النتائج إلى وجود علاقـــة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والشعور بالوحدة النفسية وأيضا لا تـــوجد فـــروق ذات دلالـــة إحصائية في كل من الضغوط المهنية والشعور بالوحدة النفسية تعزى للمتغيرات الديمغرافية.

**دراسات تناولت الشخصية والبيئة المهنية الواقعية:**

أجـــريت دراسات تتناول الشخصية المهنية الواقعية والمتمثلة بعدد من المهن الواقعـــية ومـــن هذه الدراسات دراسة قام بها ماثيوس (Mathews, 1987) دراسة هـــدفت إلـــى معرفة العلاقة بين مستوى النمو الخلقي وعوامل الضغط النفسي عند معلمي الصناعة في فلوريدا، تكونت عينة الدراسة من مجموعة عشوائية من معلمي الصناعة في كل من كليات فلوريدا والمراكز الحرفية، أظهرت النتائج أن المصدر الأساسي للضغط هو المستوى الاقتصادي، وبينت النتائج أن مستوى النمو الأخلاقي لـــديهم عـــال، وان الضـــغط النفسي لديهم كان متدنياً، ودلت النتائج أيضا أن العمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية كان لها تأثير غير دال إحصائيا على اختلاف

مستويات الضغط النفسي ومستوى النمو الأخلاقي، وهنالك أيضا اثر لبيئة وظروف العمل، وتبين أن الذين لديهم بيئة عمل جيدة لديهم مستوى نمو أخلاقي عال وضغط نفسي اقل.

قــام علــيمات (1994) بدراسة هدفت إلى البحث في العلاقة بين الرضا عن العمــل لــدى معلمــي التعلــيم الــثانوي والمهني في الأردن وبين الجنس والحالة الاجتماعية والعمــر وسنوات الخبــرة والمؤهل العلمي، تكونــت عينة الدراسة من (2233) معلمــاً ومعلمة، أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجــالات الرضى عن العمل تعزى للجنس والحالة الاجتماعية، وهنالك فروق ذات دلالــة إحصــائية في مجالات الرضا عن العمل تعزى لمتغير العمر ، وأيضا بينت النــتائج أن الــذين يحملــون درجة البكالوريوس فما فوق هم اكثر رضى من الذين يحملون درجة الدبلوم والتوجيهي فما دون.

أجرى دفي ومكجولدريك (Duffy & Mcgoldrick, 1990) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط والصحة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (376) فرداً يعملــون سائقي سيارات في إحدى الشركات البريطانية، أشارت النتائج إلى وجود علاقــة قوية بين الضغط والصحة النفسية، حيث لوحظ انخفاض في درجات الصحة النفسية للأفراد ذوي مستويات الضغوط النفسية العالية.

ولمقارنــة الضغط النفسي لدى مجموعة من المهن أجرى الطريري (1994) دراســة هــدفت إلــى قــياس الضغط النفسي لدى مجموعة من المهن تمثل المجال التعليمــي والصحي والصناعي والاجتماعي والاقتصادي والتجاري ومجال الخدمات العامــة، عيــنة الدراسة تكونت من (390) فرداً استخدم الباحث مقياس ضغط العمل والذي يتناول أسباب الضغوط النفسية الناتجة عن بيئة العمل مثل المكالمات الهاتفية، تنســيق المهمــات، نقــص المعلومات، كثرة العمل، الخلافات مع الرؤساء، وكثرة الاجتماعات، أشارت النتائج إلى أن الذين يعملون في القطاع الاجتماعي هم الأكثر عرضــة للضغوط النفسية ثم يليهم موظفو القطاع الاقتصادي والتجاري، وأشارت نــتائج الدراســة أن انخفــاض المــؤهل العلمي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية.

### دراسات تناولت الشخصية والبيئة المهنية العقلية:

أجــريت دراســات تتناول الشخصية المهنية العقلية والمتمثلة بعدد من المهن العقلية ومن هذه الدراسات دراسة قام بها كل من كوهيين واخرون ( Cohen, etal, 1990) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي المرتبط بالقانون الطبي والأداء والرضـــى الوظيفي لدى الأطباء في كندا، اشتملت المتغيرات المستقلة على الجـنس، العمــر، درجة التصنيف، تكونت عينة الدراسة من (476) طبيب تخدير. أظهــرت النـــتائج أن هــنالك اثر ذو دلالة إحصائية يعزى للجنس والعمر في أبعاد الضغوط النفسية وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الضغط النفسي والرضى الوظيفي.

تشـــابهت نتائج الدراسة السابقة مع دراسة جيجر وكارول ( Geiger & carol 1991) فقــد قــام الباحثان بدراسة هدفت إلى معرفة اثر الضغط النفسي الناتج عن القانـــون الطبـــي علـــى أداء وسلوك الأطباء في اوهايو في ضوء متغيرات الجنس وموقع العمل والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (1758) طبيب وطبيبة، أظهرت النـــتائج وجـــود اثر للجنس والقانون حيث أن الأطباء الذكور يعانون بنسبة اكبرمن الضغوط النفسية الناتجة عن القانون الطبي مقارنة مع الطبيبات، بينما لا يوجد اثر لكل من موقع العمل والتخصص.

وجاءت دراسة كل من هوفت واخرون (Hoftvedt, et, al, 1998) لتؤكد نتائج الدراســـات الســـابقة، فقد أجرى الباحثون دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضـــغوط النفسية وعملية الاتصال بين الأطباء والممرضات داخل المستشفيات في النـــرويج في ضوء متغيرات الجنس، العمر، التصنيف الفني، تكونت عينة الدراسة مـــن (1278) طبيبـــاً، أشـــارت النتائج إلى أن هنالك اثر ذو دلالة إحصائية لكل من متغيـــر العمر والتصنيف الفني في درجة الضغط النفسي وعملية الاتصال، فقد تبين أن أطباء الاختصاص تربطهم علاقة إيجابية بدرجة عالية اكثر من الأطباء المقيمين، أمـــا فيما يتعلق بمتغير العمر فقد أظهرت النتائج أن الأطباء الشباب تربطهم علاقة ســـلبية اكثـــر مـــن الأطباء في عمر الكبار، وأما بالنسبة لمتغير الجنس فقد أعطى مؤشرا إيجابيا في العلاقات في بيئة العمل الطبية.

وتشـــابهت الدراسات السابقة مع دراسة كل من جوتر واخرون ( Gorter, et, al, 1999) فقـــد قـــام الباحثون بدراسة هدفت إلى قياس الضغوط النفسية لدى أطباء الأســـنان فـــي ضوء متغيرات الجنس، والآثار العاطفية، والإنجازات، تكونت عينة الدراسة من(709) طبيباً وطبيبة من مركز امستردام التعليمي للأسنان، أظهرت نتائج الدراســـة أن مستويات الضغوط النفسية لدى الأطباء الذكور أعلى منها لدى الإناث، واظهرت النتائج اثر لمتغير العمر حيث أن الأطباء من فئة الأعمار المتوسطة أعلى شعورا بالضغوط النفسية من باقي الفئات .

وباعتـــبار أن علـــم النفس يمثل البيئة والشخصية العقلانية أيضا فقد اجريت بعـــض الدراســـات حـــول الضـــغوط النفسية لطلاب علم النفس فقد أجرى دوجان واخـــرون (Dugan , et al ,2001) دراســـة هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية ووســـائل التكـــيف، تكـــونت عينة الدراسة من (36) طالباً و(32) طالبة في جامعة تكساس الأمريكية، أشارت النتائج إلى أن العلاقات الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية هـــي اكثر مصادر الضغوط النفسية، واظهرت النتائج أن أسلوب المواجهة هو اكثر الأساليب الشائعة لدى الطلبة لمواجهة الضغوط النفسية.

ولمعـــرفة أهمية مصادر الدعم من قبل المجتمع في تخفيف الضغوط النفسية لـــدى طلاب علم النفس، أجرى راندال (Randall, 2001) دراسة طبقت على (92) طالـــب طالـــبة فـــي مراكز ادلر لدراسات علم النفس، أوضحت النتائج بأن لوسائل التكـــيف المدعـــومة من المجتمع دور إيجابي في تخفيف الضغوط النفسية وتحسين نوعية الحياة .

وأجـــرت الجرادين (2001) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لـــدى الأطـــباء العاملـــين في مستشفيات وزارة الصحة في الأردن في ضوء بعض المتغيـــرات مـــثل الجنس التصنيف الفني، الخبرة، استخدمت الباحثة مقياس Beech للتوتـــر النفســـي بصورته المعربة تكونت عينة الدراسة من (340) طبيب وطبيبة، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء والطبيبات فـــي الشـــعور بالضـــغوط النفسية، وأشارت النتائج أن الأطباء العامين كانوا اكثر

تعرضـــاً للضـــغوط النفسية من غيرهم، كما أظهرت النتائج أن الأطباء ذوي الخبرة الأقل من 5 سنوات هم اكثر عرضة للضغط النفسي من غيرهم.

**دراسات تناولت الشخصية والبيئة المهنية الفنية:**

أجـــريت دراســـات تتناول الشخصية المهنية الفنية والمتمثلة بعدد من المهن الفنـــية ومـــن هذه الدراسات دراسة قام بها هوج واخرون (Hodge, et, al, 1994) هـــدفت إلـــى مقارنـــة الضغط الانفعالي والاحتراق النفسي عند معلمي الرياضيات والموســـيقى فـــي المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (107) معلماً يدرسون مادتـــي الرياضـــيات والموســـيقى . بينت النتائج أن معلمي الموسيقى اكثر شعوراً بالضغط النفسي والاحتراق النفسي من معلمي الرياضيات.

أجـــرى المومنـــي (2000) دراســـة هـــدفت إلـــى التعرف على مصادر ومســـتويات التوتر المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في هذه المناطق الأقـــل حظـــا فـــي الأردن، تكونت عينة الدراسة من (96) معلماً ومعلمه، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوتر المهني تبعاً لمتغير الجنس حيث كان الذكور يشعرون بالضغوط النفسية اكثر من الإناث، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي حيث كان حملة الدبلوم هم الأعلى شـــعورا بالضغوط النفسية من المؤهلات الأعلى، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الخبرة .

**دراسات تناولت الشخصية والبيئة المهنية المغامرة:**

أجـــريت دراسات تتناول الشخصية المهنية المغامرة والمتمثلة بعدد من المهن المغامـــرة ومـــن هذه الدراسات دراسة قام بها أبو عيشة (1997) بدراسة هدفت إلى معـــرفة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الحكومـــية فـــي الضفة الغربية، في ضوء متغيرات الجنس والعمر والمؤهل العلمي ومكان العمل تكونت العينة من (28) مشرفاً تربوياً و(206) مديراً لمدرسة حكومية، أشـــارت النـــتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى المشرفين والمدراء ذكورا وإناثا كانـــت عالـــية، كذلك أشارت النتائج أن المشرفات الإناث لديهن مستوى من التوتر النفســـي اكثر من المشرفين الذكور، وان المشرفين التربويين الحاصلين على درجة

الماجســتير اكثر توتراً من الحاصلين على درجة البكالوريوس، وبينت النتائج أيضا انه لا يوجد تأثير لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والعمر، والخبرة على مصادر التوتر النفسي .

أجــرى توريلــي ( Torelli, 1990) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التوتر النفسي المرتبط بالعمل لدى مديري المدارس الأساسية في واشنطن وعلاقته بالجنس تكونت عينة الدراسة من (200) مديراً لمدرسة في ولاية واشنطن منهم (150) مديراً و(50) مديرة، أظهرت النتائج أن التوتر النفسي الأعلى كان التوتر المرتبط بالوظيفة من بين أربعة عوامل رئيسة مسببة للتوتر النفسي وهي الدور وقيود العمل والتوسط في النزاعات.

وجــاءت دراســة كل من جونز واليس (Jones & Alis, 1989) لتؤكد نتائج الدراســات الســابقة حــيث أجــرى الباحثان دراسة هدفت إلى البحث عن العوامل الخارجية والداخلية لإدراك التوتر عند مديري المرحلة الابتدائية والثانوية في ضوء متغيــرات الجــنس والخبرة ونوع المدرسة وموقع المدرسة . تكونت عينة الدراسة تكونت من (235) مديراً، أظهرت النتائج أن أعلى مصدر للضغوط النفسية ناتج عن الــتعامل مع المجموعات الخارجية( أولياء الأمور وموظفي الحكومة)، واقل مصدر للضغوط هو التعامل مع العاملين في المدرسة وبينت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالــة إحصــائية فــي الشعور بالضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الجنس والخبرة ومستوى المدرسة.

**دراسات تناولت الشخصية والبيئة المهنية التقليدية:**

أجــريت دراسات تتناول الشخصية المهنية التقليدية والمتمثلة بعدد من المهن التقلــيدية ومن هذه الدراسات دراسة أبو سبعة(1999) والتي هدفت إلى الكشف عن مدى الضغوط المهنية التي تواجه موظفي البنوك في الضفة الغربية في فلسطين في ضــوء متغيرات الجنس والعمر وسنوات الخدمة البنكية والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية والدخل الشهري والعمر، تكونت العينة مــن (531) موظفاً منهم (316) مــوظفاً و(215) موظفه، أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الموظفين حــول الوســط، كذلك أشارت النتائج أن الراتب والحوافز التشجيعية احتلت المرتبة

الأولى في مصادر الضغوط ثم النمو والتقدم المهني ونوع العمل والهيكل التنظيمي وحجم العمل والاستقرار الوظيفي وغموض الدور والعلاقة مع الرؤساء وصراع الدور والعلاقة مع الزملاء والعملاء وأشارت النتائج إلى أن مستوى الشعور بالضغوط النفسية لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور وأظهرت النتائج أن الأفراد الأقل عمرا يعانون من الضغوط النفسية اكثر من الأكبر سنا وان حملة شهادة البكالوريوس يعانون من الضغوط المهنية اكثر من حملة الثانوية العامة وان الموظفون ذوو الدخل الأقل يعانون من الضغوط المهنية بدرجة اكبر من ذوي الدخل الأكبر.

واختلفت دراسة داود (1991) من حيث مستوى الضغوط النفسية مع نتائج الدراسة السابقة، حيث أجرى الباحث دراسة هدفت إلى التعرف على مدى إدراك العاملين في المصارف التجارية العاملة في الأردن لمستوى الضغط المهني الذي يتعرضون له في ضوء متغيرات الجنس والمؤهل العلمي والسن والحالة الاجتماعية ونوع الوظيفة، تكونت عينة الدراسة من (400) موظفاً وموظفه يعملون في المصارف التجارية، أشارت النتائج إلى أن العاملون في المصارف التجارية يشعرون بمستوى ضغط منخفض بشكل عام، وان متوسط إدراك العاملين لمصادر ضغط العمل المتمثلة في النمو والتقدم المهني وحجم العمل وصراع الدور عالية مقارنة بمصادر ضغط العمل الأخرى مثل نوعية العمل وغموض الدور والهيكل التنظيمي وعلاقات العمل، وأشارت النتائج إلى أن شعور الإناث بضغط العمل أعلى من الذكور، وان الموظفين الأقل عمرا يعانون من الضغوط اكثر من الفئات الأخرى، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي والحالة الاجتماعية .

قام برودزينكي واخرون (Brodzinski, et, al, 1987) بدراسة هدفت إلى تحديد مسببات ضغط العمل للعاملين في عدة شركات مالية، تكونت العينة من(93) عاملاً وقد أظهرت النتائج أن مسببات ضغط العمل كانت: المهام الجديدة والعلاقة مع الرؤساء و معايير الأداء غير الواضحة والسلوك الإشرافي المتقلب، وتركيز

الرؤســاء على أخطاء المرؤوسين والتدخل الزائد من قبل الإدارة والعبء الوظيفي وقلة عدد الموظفين والتدريب الضعيف والعلاقة مع العملاء والعلاقة مع الزملاء.

قام الزاغة (1997) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الرضى الوظيفــي للموظفين العاملين في بنك القاهرة–عمان، تكونت العينة من (191) عاملا بالبــنك، أشــارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اســتجابات أفــراد عيــنة الدراسة على إستبانة الرضا الوظيفي تعزى إلى متغيرات العمــر أو الجــنس أو المســتوى التعليمي، وان الرضى الوظيفي لدى موظفي بنك القاهرة- عمان متدن .

وفي دراسة أجراها كل من ستورا وكوبر (Stora & Cooper 1988)، هدفت إلــى التعرف على مصادر ضغوط العمل التي يتعرض لها المديرون في الشركات المالية الفرنسية، تكونت عينة الدراسة من (700) مدير شركة، أشارت النتائج إلى أن مصــادر الضــغوط كانت بسبب تطبيق الاستراتيجية الإدارية مثل تلقيهم الانتقادات واللوم على أخطائهم وعدم النظر للإيجابيات، وكانت بسبب تنظيم علاقات العمل ثم مفاوضــة العمــلاء وارضــائهم، وأيضا كانت الضغوط ناجمة عن اتخاذ القرارات والأحــداث اليومــية مثل متابعة التغيرات التكنولوجية وتنفيذ قرارت الإدارة العليا، وأظهــرت النــتائج أن مدراء الشركات يعانون نتيجة هذه الضغوط المهنية من أثار نفســية كالقلق والاكتئاب، ومن أثار جسمية مثل قرحة المعدة والأرق، ويعانون من أثار سلوكية مثل شرب الكحول والتدخين وتعاطي المهدئات، وأشارت نتائج الدراسة بأنــة بالرغم من هذه الضغوط إلا انهم لا يرغبون بتغير عملهم وذلك بسبب متعتهم في ممارسة القيادة والسلطة .

قــام عســكر (1988) بدراســة هــدفت إلــى توضيح طبيعة ضغوط العمل ومصــادره المخــتلفة على العاملين في قطاع المصارف في دولة الإمارات العربية المــتحدة والآثــار الناجمة عن ذلك، تكونت العينة من (500) فرداً من العاملين في المصــارف في دولة الإمارات، أظهرت نتائج الدراسة أن حجم العمل وضغط العمل الــناجم عن التقدم المهني في الهيكل التنظيمي للعمل ونوعية العمل وغموض الدور وصــراع الــدور هــي المصادر الأكثر تسببا في حدوث ضغوط العمل، وأظهرت

النـــتائج انـــه لا تـــوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنسية القومية (مواطن، عربي، أسيوي) أو طبيعة الوظيفة أو العمر الزمني.

ويتضح من الدراسات السابقة والمتعلقة بالضغوط النفسية ودرجاتها لدى مهن مخـــتلفة، بـــأن الأفـــراد فـــي جميع المهن يعانون من ضغوط نفسية ولكن بدرجات مخـــتلفة، فقـــد أشـــار الاتجـــاه العـــام لنتائج الدراسات التي أجريت على المعلمين والممرضـــين انهـــم يعانون من ضغوط نفسية وجدير بالذكر أن العاملين في هاتين المهنتـــين وحســـب طبيعة الأداء في هذه المهن يمثلون النمط الاجتماعي، ولم يظهر اتجاهـــا عامـــا لنـــتائج الدراســـات التي أجريت على الأشخاص الذين يتعاملون مع الأدوات باعتبار أن طبيعة العمل تمثل الشخصية والبيئة المهنية الواقعية، فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود ضغوط نفسية ولكن بدرجات متدنية مثل دراسة ماثيوس (Mathews, 1987) ودراسة الطريري (1994)، وقد لوحظ أن الضغوط النفسية لدى الأطباء كانت مختلفة حسب التصنيف الفني والخبرة، علما بان طبيعة العمل في مهنة الطـــب تمثل الشخصية والبيئة المهنية العقلانية، هذا ولم يظهر اتجاها عاما واضحا لنتائج الدراسات التي أجريت على مدراء المدارس والمشرفون التربويون باعتبار أن طبـــيعة العمل هنا تمثل الشخصية والبيئة المهنية المغامرة، فقد أشارت نتائج بعض الدراســـات إلـــى وجـــود مستويات ضغوط نفسية تتراوح ما بين المتوسطة والعالية كدراســـة أبو عيشة (1997) ودراسة العضايلة (1990) ودراسة العقرباوي (1994) ودراسة جونز واليس (Jones & Alis,1989)، ولم يظهر اتجاها عاما واضحا لنتائج الدراســـات التـــي أجـــريت على موظفي البنوك باعتبار أن طبيعة العمل هنا تمثل الشخصـــية والبيـــئة المهنـــية التقليدية، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود مســـتويات من الضغوط النفسية تتراوح ما بين المتدنية وفوق المتوسطة مثل دراسة أبو سبعة (1999) ودراسة داود (1991).

# الفصل الثالث

# المنهجية والإجراءات

## 1.3 مجتمع الدراسة

تكــون مجــتمع الدراســة مــن جميع القوى العاملــة فــي القطاعين العام والخــاص فــي محافظــة الكرك، ويبلغ عدد القــوى العاملة فيها (29000) عاملا وعاملة منهم حوالي (8880) عاملا وعاملة من جنسيات عربية وأجنبية حسب نشرة مكتب عمل الكرك (2003).

## 2.3 عينة الدراسة

تألفت عينة الدراسة من (845) شخصا من الذكور والإناث، تم اختيار العينة بالطــريقة الحصصــية القصــدية حسب متغيرات الدراسة، حيث تم توزيع (2000) اســتبانة على مجتمع الدراسة تم إسقاط (1101) استبانة لعدم اكتمال بعض الإجابات أو التســاوي في أعلى العلامات على أنماط الشخصية المهنية وذلك لان عدم اكتمال الإجابــة يعنــي عــدم إمكانــية التصنيف على أنماط الشخصية المهنية، وتم إسقاط الاســتبانة التي حصلت على علامة اقل من (7) على كل نمط من أنماط الشخصية المهنية كون هذه العلامة تمثل الحد الوسطي على كل بعد من أبعاد الشخصية المهنية الست، بالإضافة إلى فقدان (54) استبانه، وقد مثلت العينة القطاعات المهنية التالية : أطــباء، معلمــون، محامــون، صحفيون، فنانون، مدرسون، مهن تمريض، مدراء مدارس ومؤسسات، موظفو بنوك وشركات واصحاب مهن حرة، والجدول رقم (1) يبــين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النمط الشخصي المهني الذي تم تحديده بناءاً على نتائج قائمة التفضيلات المهنية التي طبقت على عينة الدراسة والجنس والمؤهل العلمي.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيرات نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي

| المتغيرات | | النمط الواقعي | النمط العقلي | النمط الاجتماعي | النمط التقليدي | النمط المغامر | النمط الفني | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ذكر | ثانوية عامة فما دون | 40 | 22 | 22 | 17 | 28 | 15 | 144 |
| | بكالوريوس+دبلوم | 33 | 42 | 33 | 45 | 45 | 29 | 227 |
| | دراسات عليا | 9 | 21 | 13 | 18 | 10 | 19 | 90 |
| | المجموع | 82 | 85 | 68 | 80 | 83 | 63 | 461 |
| أنثى | ثانوية عامة فما دون | 28 | 14 | 20 | 26 | 29 | 27 | 144 |
| | بكالوريوس+دبلوم | 19 | 20 | 48 | 28 | 35 | 31 | 181 |
| | دراسات عليا | 5 | 11 | 10 | 10 | 10 | 13 | 59 |
| | المجموع | 52 | 45 | 78 | 64 | 74 | 71 | 384 |

## 3.3 أدوات الدراسة

تم استخدام الأداتين التاليتين لجمع المعلومات المتعلقة بالدراسة:

### أولا: مقياس الضغوط النفسية

طور هذا المقياس من قبل الزواوي (1992)، ويتضمن هذا المقياس (36) فقرة موزعة على الأعراض التالية:

1- الأعراض الفسيولوجية: وتتضمن أعراضا فسيولوجية للضغوط كالصداع، والتعب وتصبب العرق، وتزايد ضربات القلب، والشد العضلي، واضطرابات النوم، والإنهاك، وتمثلها الفقرات (1،4،7،10،13،16،19،22،25،28،30،32،34) وعددها(13) فقرة.

2 – الأعراض المعرفية: وتتضمن أعراضا منها: الانتباه، وضعف التركيز، والتردد وتمثلها الفقرات ( 2،5،8،11،14،17،20،23،26) وعددها (9) فقرات.

3 – الأعراض النفسية: وتتضمن القلق، الحساسية الزائدة، المخاوف، الشعور بعدم الارتياح وتمثلها الفقرات (3 ،6،9،12، 15 ،18، 21، 24، 27، 29، 31،33،35)

عـــددها (13) فقـــرة وهناك فقرة عامة في أخر المقياس تقيس درجة الضغط النفسي لدى المستجيب بشكل عام.

ولكـــل فقـــرة مـــن فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من خمسة بدائل هي: (تنطـــبق بدرجـــة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجـــة قلـــيلة، لا تنطبق أبدا) وذلك حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب، وتتـــرجم هـــذه البدائل إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، وتأخذ إجابة تنطبق بدرجه كبيرة(4) درجات وتنطبق بدرجة متوسطة تأخذ (3) درجات، وتنطبق بدرجة قليلة تأخذ (2) درجة، ولا تنطبق أبدا تأخذ (1) درجة، وأمـــا الفقرة العامة فتأخذ الدرجات كما يلي: أعاني من الضغط النفسي بدرجة قليلة جداً تأخذ الدرجة (1) أعاني من الضغط النفسي بدرجة قليلة تأخذ الدرجة (2) أعاني مـــن الضـــغط النفسي بدرجة متوسطة تأخذ الدرجة (3)، أعاني من الضغط النفسي بدرجـــة كبيـــرة تأخذ الدرجة (4)، أعاني من الضغط النفسي بدرجة كبيرة جداً تأخذ الدرجـــة (5) وتتـــراوح الدرجـــة الكلية على المقياس بين (36 –180)، والفرد الذي يحصل على درجة اقل من (90) درجة فإنه يعاني من الضغط النفسي بدرجة قليلة، أما الذي يحصل على درجة تتراوح بين (90 – 126) فإنه يعاني من الضغط النفسي بدرجـــة متوسطة، والذي يحصل على درجة اكبر من (126) فهو يعاني من الضغط النفسي بدرجه كبيره ويمكن التعامل مع المقياس بشكل كلي وكذلك حسب الأعراض الفرعية الثلاث للضغط النفسي.

### صدق وثبات المقياس بصورته الأصلية

قامت الـــزواوي (1992) بالتأكـــد من الصدق المنطقي للمقياس بعرضه على (15) محكمـــاً من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية في الجامعة الأردنية، وذلك لبـــيان مناسبة ووضوح الفقرة، وبيان درجة انتمائها للبعد، وقد اعتمدت الباحثة اتفاق اثنـــين مـــن المحكمين على عدم مناسبة الفقرة ليتم حذفها، وعلى عدم وضوحها من أجل تعديلها.

أمـــا بالنســبة لثبات المقياس فقد قامت الزواوي (1992) بتطبيقه على عينة مكونة من (72) طالبا من طلبة الصف العاشر، وحساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار، وكانت قيمة معامل الثبات (0.77)، وكان معامل الاتساق الداخلي (0.90)، كما استخدم هذا المقياس من قبل الطراونة (1999) على عينة تكونت من (90) طالبا مــن نفــس الفــئة العمــرية لفئة الزواوي وتم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختــبار، وكانت قيمته (0.80)، ثم حسب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا وكانت قيمته (0.95).

وقــام (الحســن، 1995) بإيجــاد دلالات الصدق الضاهري، وذلك بعرض المقــياس، على (14) محكماً من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية في الجامعــة الأردنــية والمرشدين النفسيين في وزارة التربية التعليم، للتحقق من مدى مناســبة وملاءمــة فقراته للفئة المستهدفة في دراسته (طلبة كليات المجتمع)، ومدى وضــوح الصياغة، واقتراح أية تعديلات للفقرات لتصبح اكثر مناسبة ووضوحاً، تم تعــديل الفقــرتين (23) و(29) في ضوء اقتراحات المحكمين، وتم الإجماع على أن باقي فقرات المقياس واضحة ومناسبة للفئة المستهدفة، أما بالنسبة لثبات المقياس قام الباحث باستخراج ثبات المقياس بإعادة الاختبار وبفاصل زمني اسبوعين على عينة مــن (38) طالــباً وطالــبة مــن كليات المجتمع، وكانــت قيمــة معامــل الثبات تساوي (0.76)، وقيمة معامل الاتساق الداخــلي للمقيــاس (كرونباخ الفــا) تساوي (0.94).

وقامــت الجرادين (2001) بالتأكد من صدق وثبات المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) طبيباً من المستشفيات التابعة لوزارة الصحة من غيــر عيــنة الدراســة وذلك لمعرفة مدى وضوح الفقرة ومناسبتها وكانت الفقرات واضــحة ومناسبة، وحسبت معامل الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كــرونباخ الفا بطريقة إعادة الاختبار على نفس العينة السابقة بفارق زمني أسبوعين وكــان(0.94)، كمــا قامــت بحساب معامل الثبات بتطبيق الاختبارعلى نفس العينة بطريقة إعادة الاختبار وكانت قيم معامل الثبات (0.95).

## إجراءات صدق وثبات المقياس في الدراسة

ولإغــراض الدراســـة الحالية تــم التحقق من صدق المقياس وذلك بعرضه علـــى (12) محكمـــا من أعضاء هيئة التدريس في قسمي الإرشاد والتربية الخاصة وعلــم الــنفس في جامعة مؤتة، حيث قام المحكمون بإبداء آرائهم في مدى وضوح الفقــرات ومدى مناسبة الفقرة لغرض المقياس ومناسبة الفقرة للبيئة الأردنية، وطلب إلــيهم تقــديم أيــة اقتراحات يرونها مناسبة، وإجراء التعديلات المناسبة من حذف وإضـــافة، وتــم اعــتماد اتفـــاق 80 % مـــن المحكمين على مناسبة الفقرة كمعيار لاعــتمادها في المقياس، وبعد تحليل أراء المحكمين تم تعديل الفقرة رقم (8) والتي تــنص أصلا (كثيراً ما اشعر بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال) لتصبح (كثيــراً مـــا تنتابني أفكار غير مرتبطة في النشاط الذي أقوم به)، وكذلك تم تعديل الفقــرة رقم (11) والتي تنص أصلا (كثيرا ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة) لتصبح (كثيرا ما تنتابني أفكار لا أرغبها)، والملحق (أ) يبين المقياس بصورته النهائية، أما بالنســبة لثبات المقياس فقد تم إيجاده عن طريق إعادة الاختبار على عينة مكونة من (44) شخصا يعملون في مهن مختلفة وبفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثانـــي، والجـــدول رقـــم (2) يوضح معاملات الثبات للمقياس ككل وكذلك للأعراض الفرعية.

جدول رقم (2)

قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي وللمقياس ككل

| البعد | معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار |
|---|---|
| المقياس ككل | 0.79 |
| الأعراض الفسيولوجية | 0.75 |
| الأعراض المعرفية | 0.69 |
| الأعراض النفسية | 0.74 |

**ثانيا : قائمة التفضيلات المهنية (Vocational Preference Inventory(V P I)**

قام هولاند (Holland,1975) بتطوير هذه القائمةوكيفها للبيئة الاردنية (الحواري، 1982) وتتكون القائمة من (84) مهنة موزعة على ست شخصيات مهنية تقابل كل شخصية بيئة مهنية مطابقة لها في الاسم ومناسبة لها من حيث الخصائص، أما هذه الأنمـــاط الشخصـــية المهنـــية فهـــي كمـــا يلخصها هيز (Hayes,1968) وشيرتزر (Shertzer,1981) فهي على النحو التالي:

1 – النمط الواقعي: ويتضمن (14) مهنة ويتصف أصحاب هذه المهن بأنهم يبتعدون عن الأعمال التي تتطلب قدرات ذاتية وعقليه وفنية، فهو يستمتع بالأعمال التي تـــتطلب قـــوة جسدية وتناسق حركي، ويفضل أصحاب هذا النمط التعامل مع الأشـــياء المحسوسة اكثر من المجردة، ويتميزون بأنهم عمليون في التعامل مع مشـــاكل الحـــياة، ولديهم نقص واضح في المهارات الاجتماعية، وهم يفضلون الأعمال الزراعية والهندسية والتكنولوجية.

2 – الـــنمط العقلي: ويتضمن (14) مهنة يتصف أصحابها بالقدرة على التفكير اكثر من التصرف والتنظيم والفهم اكثر من السيطرة والإقناع، وتجنب المواقف التي تـــتطلب الاحـــتكاك بالأشخاص والجماعات واقامة علاقات مع أشخاص جدد يوميا، وهم قادرون على وضع الفرضيات ولديهم القدرة على الفهم وتنظيم ما يـــدور حولهم، ويحبون الأعمال العلمية مثل البيولوجيا، الجيولوجيا، الفيزياء، الكيمياء الرياضيات، والطب.

3 – النمط الاجتماعي: ويتضمن (14) مهنة يتصف أصحابها بأنهم لديهم القدرة على إقامـــة علاقـــات اجتماعـــية ولديهم مهارات قوية بالاتصال بغيرهم، ويحبون مســـاعدة الآخرين وخدمة المجتمع وقيمهم الأساسية إنسانية ودينية، ولا يحبون الـــتعامل مـــع المشـــاكل التي تتطلب حلولا بطرق عقلية أو استخدام مهارات جسدية، بل يفضلون التعامل مع المشاكل بالطرق الاجتماعية ويمثل هذا النمط المعلمون والممرضون وعلماء الاجتماع ورجال الدين.

4 – النمط التقليدي: ويتضمن (14) مهنة يتصف أصحابها باتباع القوانين والانظمه المحددة والقواعد ولديهم القدرة العالية على ضبط النفس، وإنجاز الأهداف من

خــلال الامتــثال والخضوع والحصول على الرضى وتجنب الصراع والقلق، وليس لديهم إبداعات أو مبادرات ذاتية، ويفضلون الأعمال الكتابية والحسابية، ويضـــعون اعتــبارا عالــيا للأمور الاقتصادية، وقدراتهم الحسابية أعلى من اللغوية مثل موظفو البنوك والمحاسبون . ٦٢٢٣١٣

5 – انــنمط المغامر: ويتضمن (14) مهنة يتصف أصحابها بأن قدرتهم على الإقناع عالية ويعشقون القيادة ولديهم طموح عالٍ، يهتمون بشكل كبير بالقوة والمراكز الاجتماعــية والقــيادة يفضلون استعمال مهاراتهم في مواقف تزودهم بغرض الســيطرة، ويفضلون الأعمال التجارية والإشرافية والتجارية والقيادية واعمال السياسة والصحافة.

6 – النمط الفني: ويتضمن (14) مهنة يتصف أصحابها بأن لديهم القدرة العالية في التعبيــر عن مشاعرهم بالكلمة أو الرسم، ويميلون إلي التخيل ولديهم نقص في المهــارات الاجتماعية وقدراتهم على ضبط الذات متدنية، ولديهم حاجة عالية للتعبيــر الانفعالــي المباشــر، ويفضــلون الأعمال الموسيقية والفنية والأدبية والتمثيلية.

وتســتخدم قائمـــة هولاند لقياس ميول الفرد المهنية بهدف توجيهه مهنياً وفق هذه الميول فإذا أظهر الفرد اداءً عالياً على أحد المقاييس، فإنه يوجه إلى البيئة التي يــدل علــيها هذا المقياس ليختار منها مهنة تناسب قدراته، ويفترض إن يكون أداء الفــرد الســوي حسب نظرية هولاند مختلفاً في البيئات المهنية المختلفة، (حواري، 1982) .

ولكل مهنة من المهن التي تشكل القائمة سلم إجابات يتكون من بديلين(نعم،لا) ويطلب من المستجيب اختيار البديل المناسب، فإذا كانت المهنة تستهويه يضع دائرة حول كلمة( نعم) وإذا كانت المهنـــة لا تستهويه يضـــع دائـــرة حـــول كلمـــة (لا) (Holland,1975)، وبذلك تتراوح درجات المستجيب على كل نمط بين صفر واربع عشرة درجة، ولا يوجد للقائمة علامة كلية.

أظهرت القائمة بصورتها الأصلية دلالات ثبات عالية في المجتمع الأمريكي، فقـــد حسبت معاملات ثبات المقاييس الست عن طريق إعادة الاختبار لفاصل زمني

مــدة ستة أسابيع على طلاب السنة الرابعة في الجامعة، فتراوحت معاملات الثبات للمقايــيس الستة بين (0.74 و 0.98) وأظهرت القائمة أيضا دلالات صدق واضحة حــيث كانــت معــاملات الارتــباط بين مقاييس القائمة ومقاييس أخرى كمقيــاس ســترونــج كامــبل وقائمة كودر في التفضيل المهنــي تتــراوح بيــن المــوسط والعالـــــي(Holland1978)، أظهــرت القائمـــة بصـــورتها المعربة والمعدلة للبيئة الأردنــية دلالات ثــبات وصدق تبرر استخدامها (الحواري، 1982)، أما فيما يتعلق بثــبات القائمـــة بصورتها المعربة فقد تم احتساب معاملات الثبات لمقاييس القائمة بطريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره ثلاثة اشهر على عينة من طلبة الصف الثاني ثانوي في مدارس الأردنية، وتراوحت معاملات ثبات مقاييس القائمـــة بيــن (0.61 و 0.86)، أمـــا صـــدق القائمـــة فقد تم استخراجه بطريقة صدق التنبؤ حيث وزعــت القائمـــة على عينات من طلبة الصف الثاني الثانوي في المدارس الأردنية بفـــروعها المختلفة بحيث تمثل بيئات مهنية (أدبي، علمي، صناعي، تجاري) فالفرع الأدبـــي يمـــثل البيئة المهنية الاجتماعية، والفرع العلمي يمثل البيئة المهنية العقلية، والفـــرع الصناعي يمثل البيئة المهنية الواقعية، والفرع التجاري يمثل البيئة المهنية المغامـــرة، وقد تم مقارنة متوسطات درجات أداء الطلبة على مقاييس القائمة ضمن الفرع الدراسي الواحد ودلت النتائج على أن مقاييس القائمة مايز بين أداء الطلبة في الفـــروع الدراسية، والملحق (ب) يبين قائمة هولاند للتفضيلات المهنية، وقام شهاب بالتحقق من ثبات القائمة بالتطبيق ثم إعادة التطبيق للقائمة بعد ستة أسابيع على عينة مكـــونة مـــن (25) طالـــبا اختيرت بشكل عشوائي، فأظهرت القائمة ثباتا مقبولا، إذ بلغـــت معـــاملات ثـــبات مقاييسها باستخدام معامل بيرسون كما يلي:الواقعي 0.71، العقلي 0.68، الاجتماعي 0.64 التقليدي 0.75، المغامر0.63، الفني 0.60.

وفـــي هـــذه الدراسة تم الاكتفاء بدلالات الصدق العاليـــة التـــي تتمتع بهـــا قائمـــــة هـــولانـــد. إذ استخدمت فـــي الكثيـــر مـــن الدراســـات مثـــل دراســـة روســـون (Roson, 1981) ودراســـة الحواري (1982)، وشهاب (1992) فثبت أن القائمة تتمتع بدلالات صدق مرتفعة.

### 4.3 إجراءات التطبيق

1- تم الحصول على الموافقات الرسمية لتطبيق الأداة في المؤسسات الرسمية مثل البنوك والمستشفيات والمدارس وبعض الشركات.

2- تـم توزيع أداتي الدراسة (مقياس الضغط النفسـي وقائم، هولانـد للتفضيلات المهنية) كرزمة واحدة على الأفراد، وطلب منهم تعبئة المعلومات الديموغرافية الخاصة بالأداة، ثم تم شرح هدف الدراسة وتعليمات الإجابة على أداة الدراسة.

3- تـم تصـنيف الأفـراد إلى ستة أنماط شخصية، وذلك بناءً على أعلى علامة يسـجلها الفـرد على أعلى مقياس فرعي من المقاييس الفرعية الست في قائمة هـولاند، وتهمـل الإستبانة إذا كانت العلامة اقل من (7) على جميع المقاييس الفرعية، والجدول رقـم (3) يوضح توزيع أفراد العينة حسب أنماط الشخصية المهنية الست.

جدول رقم (3)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الأنماط الشخصية المهنية الست

| النمط | الواقعي | العقلي | الاجتماعي | التقليدي | المغامر | الفني | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| العدد | 134 | 130 | 146 | 144 | 157 | 134 | 845 |

4- تم إدخال بيانات الدراسة إلى الحاسوب ومعالجتها إحصائيا

### 5.3 التعريفات المفاهيمية والإجرائية

**1- الضـغط النفسـي:** هـو مجموعة من ردود الأفعال النفسية والفسيولوجية للفرد نتـيجة تعرضـه لمواقـف قيمها الفرد بأنها مهدده وضاغطة، أدت إلى اختلال في علاقـته مـع البيئة، وتقيمه لها بأنها مرهقة وتفوق قدراته التكيفية(Lazarus,1966)، وفـي هـذه الدراسة يقاس الضغط النفسي بالدرجات التي يحصل عليها المستجيب نتيجة لاستجابته لفقرات مقياس الضغط النفسي الذي عربته الزواوي(1992) .

**2- نمـط الشخصية المهنية:** هو تفضيل المستجيب في عينة الدراسة لإحدى بيئات هـولا نـد المهنـية الستة(الواقعية، العقلية، المغامرة، الاجتماعية، الفنية، التقليدية).

ويقاس هذا التفضيل بأدائه العالي على مقياس تلك الشخصية إذا ما قورن هذا الأداء بأدائــه علــى مقــياس الشخصــيات المهنية الخمسة الباقية باستخدام قائمة هولاند للتفضيلات المهنية، وتعّرف الأنماط الشخصية إجرائيا كما يلي:

1- نمــط الشخصــية المهنــية الواقعية:يعد الفرد ذا نمط شخصي واقعي إذا كانت علامــته هــي الأعلى على مقياس الشخصية المهنة الواقعية الفرعي في قائمة هــولاند مــن المقاييس الخمة الباقية حيث تتراوح علاة المقياس الفرعيــة ما بيــن(صفر-14) وتهمل إذا كانت اقل من (7).

2- نمــط الشخصية المهنية العقلية:يعد الفرد ذا نمط شخصي عقلي إذا كانت علامته هي الأعلى على مقياس الشخصية المهنية العقلية الفرعي في قائمة هولاند من المقاييس الخمسة الباقية حيث تتراوح علامة المقياس الفرعية ما بين (صفر-14) وتهمل إذا كانت اقل من (7).



3- نمط الشخصية المهنية الاجتماعية: يعد الفرد ذا نمط شخصي اجتماعي إذا كانت علامــته هي الأعلى على مقياس الشخصية المهنية الاجتماعية الفرعــي فــي قائمــة هــولاند مــن المقايــيس الخمسة الباقية حيث تتراوح علامة المقياس الفرعيــة ما بيــن (صفر-14) وتهمل إذا كانت اقل من (7).

4- نمــط الشخصــية المهنــية التقليدية: يعد الفرد ذا نمط شخصي تقليدي إذا كانت علامــته هي الأعلى على مقياس الشخصية المهنية التقليدية الفرعي في قائمة هــولاند مــن المقاييس الخمسة الباقية حيث تتراوح علامة المقياس الفرعية ما بين (صفر-14) وتهمل إذا كانت اقل من (7).

5 - نمــط الشخصــية المهنية المغامرة: يعد الفرد ذا نمط شخصي مغامر إذا كانت علامــته هي الأعلى على مقياس الشخصية المهنية المغامرة الفرعي في قائمة هــولاند مــن المقايــيس الخمســة الباقيــة حيث تتراوح علامــة المقيــس الفرعيــة مــا بيــن (صفر-14) وتهمل إذا كانت اقل من (7).

6 - نمــط الشخصية المهنية الفنية: يعد الفرد ذا نمط شخصي فني إذا كانت علامته هــي الأعلى على مقياس الشخصية المهنية الفنية الفرعي في قائمة هولاند من

المقايــيس الخمســة الباقيــة حيث تتــراوح علامــة المقياس الفرعيــة مــا بيــن (صفر14) وتهمل إذا كانت اقل من (7).

**3- المــؤهل العلمي:** هو أخر درجة علمية حصل عليها المفحوص، ولإغراض هذه الدراســة تــم تقســيم المســتوى العلمي إلى ثلاثة مستويات ثانوية عامة فما دون، بكالوريوس+دبلوم ودراسات عليا.

## 6.3 المعالجة الإحصائية:

تــم إيجــاد المتوســطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفســية وذلــك المهنية تبعاً لأنماط الشخصية المهنية، والجنس، والمستوى العلمي، كــذلك تــم اســتخدام تحلــيل التباين الثلاثي لمستوى الضغوط النفسية تبعاً لأنماط الشخصــية المهنــية، والجــنس، والمستوى التعليمي وعند وجود فروق ذات دلالة إحصائية تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية.

# الفصل الرابع

# عرض النتائج

## 1.4 النتائج:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاختلاف في الشعور بالضغوط النفسية تبعا للاختلاف في أنماط الشخصية المهنية، والجنس، والمؤهل العلمي، والتفاعل بين هذه المتغيرات، وسيتم عرض نتائج الدراسة حسب سؤاليها:

السؤال الأول وينص على: ما مستوى شعور كل نمط من أنماط الشخصية المهنية الستة بالضغوط النفسية؟

يوضح الجدول رقم (4) المتوسطات والانحرافات المعيارية للشعور بالضغوط النفسية بشكل عام والأبعاد الفرعية للضغوط النفسية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة، ويتضح من الجدول بأن مستوى الضغوط النفسية لدى الشخصية المهنية العقلية والمغامرة كان متدنيا، بينما كان مستوى الضغوط النفسية لدى الشخصية المهنية الاجتماعية والواقعية والتقليدية كان عاليا على المقياس ككل وابعاده الفرعية(الفسيولوجية والمعرفية والنفسية).

## جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لابعاد الضغط النفسي تبعا لنمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي

| المتغيرات | | الضغوط النفسية بشكل عام | | | البعد الفسيولوجي | | | البعد المعرفي | | | البعد النفسي | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| نمط الشخصية | الواقعية | 134 | 110.79 | 24.44 | 134 | 38.99 | 9.38 | 134 | 27.84 | 6.74 | 134 | 40.81 | 9.64 |
| | العقلية | 130 | 84.72 | 23.47 | 130 | 30.39 | 8.86 | 130 | 21.36 | 6.16 | 130 | 30.81 | 9.19 |
| | الاجتماعية | 146 | 116.27 | 27.55 | 146 | 41.80 | 12.08 | 146 | 28.43 | 8.08 | 146 | 42.84 | 9.79 |
| | التقليدية | 144 | 110.08 | 25.17 | 144 | 40.19 | 10.60 | 144 | 26.81 | 6.51 | 144 | 39.88 | 9.95 |
| | المغامرة | 157 | 89.10 | 27.52 | 157 | 32.03 | 9.95 | 157 | 21.49 | 7.43 | 157 | 32.75 | 10.65 |
| | الفنية | 134 | 96.64 | 29.02 | 134 | 34.31 | 10.81 | 134 | 24.49 | 8.70 | 134 | 34.98 | 11.09 |
| الجنس | ذكر | 461 | 95.21 | 27.93 | 461 | 34.04 | 10.60 | 461 | 23.71 | 8.01 | 461 | 34.76 | 10.61 |
| | أنثى | 384 | 108.67 | 28.10 | 384 | 39.07 | 11.27 | 384 | 26.68 | 7.39 | 384 | 39.78 | 10.82 |
| المؤهل العلمي | ثانوية عامة | 288 | 107.06 | 27.59 | 288 | 38.55 | 10.77 | 288 | 26.47 | 7.66 | 288 | 38.95 | 10.69 |
| | بكالوريوس | 408 | 100.49 | 28.89 | 408 | 35.95 | 11.25 | 408 | 24.89 | 8.05 | 408 | 36.77 | 10.93 |
| | دراسات عليا | 149 | 92.54 | 28.47 | 149 | 33.04 | 10.93 | 149 | 22.79 | 7.23 | 149 | 34.09 | 11.05 |

ويـــنص السؤال الثاني على: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مســـتوى الشـــعور بالضـــغوط النفســـية تعزى لكل من (نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بينها؟

وللإجابـــة عـــن هذا السؤال سيتم عرض نتائج الفروق بين المتوسطات للشعور بالضـــغوط النفســـية بشـــكل عام والأبعاد الفرعية للضغوط النفسية وذلك حسب المتغيرات المستقلة للدراسة.

**أولاً: الشعور بالضغوط النفسية بشكل عام**

**1 – أنمط الشخصية المهنية**

يشـــير الجدول رقم (5) إلى أن هنالك فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في الشعور بالضغوط النفسية تعزى لمتغير أنماط الشخصية المهنية، حيث كانت قيمة ف ( 29.61) ومستوى الدلالة ( 0.00 ).

جدول رقم( 5)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لاثر نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بينهم في درجة الشعور بالضغوط النفسية على المقياس ككل

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| نمط الشخصية المهنية | 90123.969 | 5 | 18024.794 | 29.612 | 0.000 |
| الجنس | 23340.949 | 1 | 23340.949 | 38.346 | 0.000 |
| المؤهل العلمي | 12907.752 | 2 | 6453.876 | 10.603 | 0.000 |
| نمط الشخصية ×الجنس | 5288.240 | 5 | 1057.648 | 1.738 | 0.124 |
| نمط الشخصية × المؤهل العلمي | 17954.942 | 10 | 1795.494 | 2.950 | 0.001 |
| الجنس × المؤهل العلمي | 1365.590 | 2 | 682.795 | 1.122 | 0.326 |
| نمط الشخصية× الجنس × لمؤهل العلمي | 13764.291 | 10 | 1376.429 | 1.261 | 0.131 |
| الخطا | 491826.032 | 808.000 | 608.696 | | |
| المجموع | 698471.626 | 843.000 | | | |

ولمعرفة أي أنماط الشخصية المهنية الستة (الواقعية، العقلية، الاجتماعية، التقليدية المغامرة، الفنية) اكثر شعوراً بالضغوط النفسية تم استخدام اختبار شافيه، الجدول رقم (6).

الجدول رقم (6)

نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الأفراد في أنماط الشخصية المهنية الستة على الشعور بالضغوط النفسية

| جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي (الفسيولوجية،المعرفية،النفسية ) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| نمـــــــط | الواقعية | العقلية | الاجتماعية | التقليدية | المغامرة | الفنية |
| الشخصية | (110.79) | (84.72) | (116. 27) | (110.08) | (89.10) | (96.64) |
| الواقعية (110.79) | – | 0.00 | | | 0.00 | 0.01 |
| العقلية (84.72) | 0.00 | – | 0.00 | 0.00 | | 0.02 |
| الاجتماعية (116. 27) | | 0.00 | – | | 0.00 | 0.00 |
| التقليدية (110.08) | | 0.00 | | – | 0.00 | 0.00 |
| المغامرة (89.10) | 0.00 | | 0.00 | 0.00 | – | |
| الفنية (96.64) | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | – |

يتضح من الجدول رقم (6) بأن شعور نمط الشخصية المهنية الواقعية بالضغوط النفسية أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلية والمغامرة والفنية، بينما لا تــوجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الواقعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الاجتماعية والتقليدية في الشعور بالضغوط النفسية.

ويتضح من الجدول أن شعور نمط الشخصية المهنية العقلية بالضغوط النفسية أدنى من كل من أنماط الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعية والتقليدية والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط الشخصية المهنية العقلية ونمط الشخصية المهنية المغامرة في الشعور بالضغوط النفسية.

وتشير نتائج الجدول أيضا أن شعور نمط الشخصية المهنية الاجتماعية بالضغوط النفسية أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلية والمغامرة والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الاجتماعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الواقعية والتقليدية في الشعور بالضغوط النفسية.

وأشارت النتائج أن شعور نمط الشخصية المهنية التقليدية بالضغوط النفسية أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية المغامرة والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنية التقليدية وكل من نمطي الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعية بالشعور بالضغوط النفسية.

**2- الجنس**

يشير الجدول رقم (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في الشعور بالضغوط النفسية بشكل عام تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ف= (38.35) ومستوى الدلالة (0.000)، وبالنظر للمتوسطات الحسابية في الجدول رقم (4) يتضح أن شعور الإناث بالضغوط النفسية أعلى من الذكور.

**3- المؤهل العلمي**

يشير الجدول رقم (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية($\alpha \leq 0.05$) في الشعور بالضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث كانت قيمة ف (10.60) ومستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة أي مستوى من مستويات المؤهل العلمي اكثر شعوراً بالضغوط النفسية بشكل عام تم استخدام اختبار شافيه الجدول رقم(7).

الجدول رقم (7)

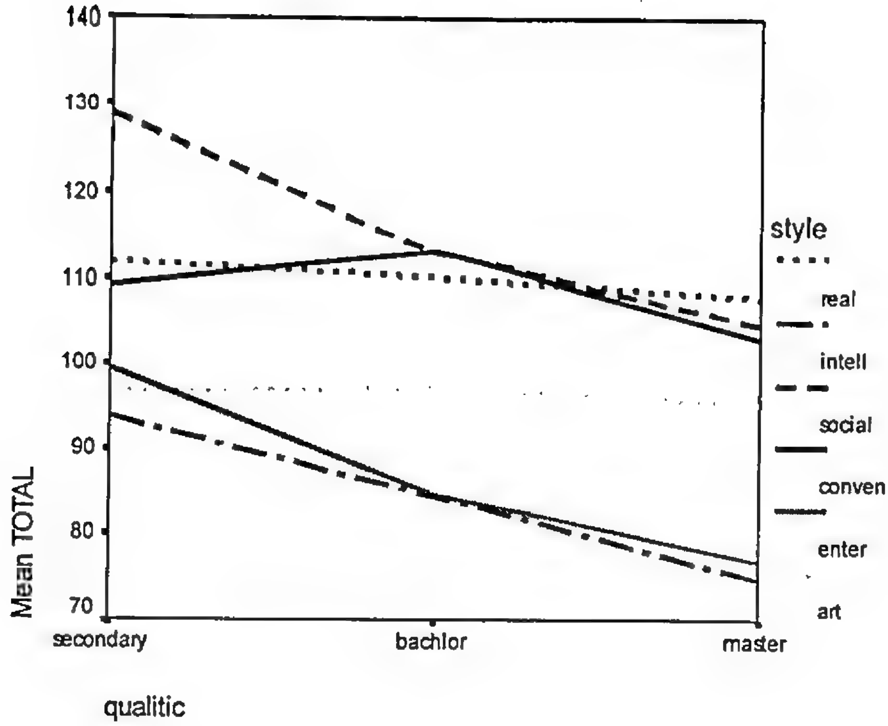
نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الأفراد في مستويات المؤهل العلمي(ثانوية عامة فما دون، بكالوريوس+دبلوم، دراسات عليا) على الشعور بالضغوط النفسية

| جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي (الفسيولوجية،المعرفية،النفسية ) | | | |
|---|---|---|---|
| المؤهل العلمي | ثانوية عامة فما دون (107.06) | بكالوريوس+دبلوم (100.49) | دراسات عليا (92.54) |
| ثانوية عامة فما دون (107.06) | - | 0.01 | 0.00 |
| بكالوريوس+دبلوم (100.49) | 0.01 | - | 0.01 |
| دراسات عليا (92.54) | 0.00 | 0.01 | - |

يتضح من الجدول أعلاه أن شعور حملة الثانوية العامة فما دون بالضغوط النفسية أعلى من شعور حملة المؤهلات العلمية بكالوريوس + دبلوم والدراسات عليا، كذلك أشارت النتائج إلى أن شعور حملة مؤهل البكالوريوس+الدبلوم بالضغوط النفسية أعلى من حملة مؤهل الدراسات العليا.

**4 - التفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس والمؤهل العلمي**

يوضح الجدول رقم(5) عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس والتفاعل بين الجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بين نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي على الشعور بالضغوط النفسية بشكل عام، بينما توجد فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي على الشعور بالضغوط النفسية بشكل عام، حيث كانت قيمة ف(2.95) ومستوى الدلالة (0.001)، ولمعرفة لصالح من كانت الفروق فإن الرسم البياني في الشكل رقم (1) يوضح ذلك.




الشكل رقم (1)

اثر التفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي

في الشعور بالضغوط النفسية على المقياس ككل

يوضـــح الشـــكل وجـــود تفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي عند مســـتوى الـــثانوية العامـــة فما دون حيث أن النمط الاجتماعي هو الأكثر شعورا بالضـــغوط النفسية عند الثانوية العامة يليه النمط الواقعي ثم التقليدي فالمغامر ثم الفنـــي واخيـــرا العقلـــي، ويلاحـــظ من الشكل أعلاه تقاطع النمطين الاجتماعي والتقليدي عند مؤهل البكالوريوس، أي انهما يشعران بدرجات متساوية بالضغوط النفسية عند هذا المستوى، يليهما النمط الواقعي ثم الفني حيث أخذا قيما ثابتة عند جمـــيع مستويات المؤهل العلمي بالشعور بالضغوط النفسية ثم تقاطع المغامر مع العقلـــي أيضـــا عـــند هذا المستوى، أما في مستوى الدراسات العليا فكان النمط الواقعـــي هو الأكثر شعورا بالضغوط النفسية يليه الاجتماعي ثم التقليدي ثم الفني فالمغامر ثم العقلي.

**ثانياً : البعد الفسيولوجي للضغوط النفسية**

**1 – نمط الشخصية المهنية**

يشير الجدول رقم (8) إلى أن هنالك فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في الشعور بالضغوط النفسية تعزى لمتغير أنماط الشخصية، حيث كانت قيمة ف (24.84) ومستوى الدلالة ( 0.00 ).

٦٢٢٣١٣

جدول رقم (8)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لأثر نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بينها في درجة الشعور بالضغوط النفسية على البعد الفسيولوجي للضغوط النفسية

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| نمط الشخصية المهنية | 11848.217 | 5 | 2369.643 | 24.840 | 0.000 |
| الجنس | 3322.229 | 1 | 3322.229 | 34.826 | 0.000 |
| المؤهل العلمي | 2001.136 | 2 | 1000.568 | 10.489 | 0.000 |
| نمط الشخصية × الجنس | 674.879 | 5 | 134.976 | 1.415 | 0.216 |
| نمط الشخصية × المؤهل العلمي | 2332.068 | 10 | 233.207 | 2.445 | 0.007 |
| الجنس × المؤهل العلمي | 164.033 | 2 | 82.017 | 0.860 | 0.424 |
| نمط الشخصية× الجنس×المؤهل العلمي | 2516.584 | 10 | 51.658 | 0.638 | 0.462 |
| الخطأ | 77079.319 | 808.000 | 95.395 | | |
| المجموع | 105481.626 | 843.000 | | | |

ولمعرفة أي أنماط الشخصية المهنية الستة ( الواقعية، العقلية، الاجتماعية، التقليدية، المغامرة الفنية) اكثر شعوراً بالضغوط النفسية تم استخدام اختبار شافيه الجدول رقم (9).

الجدول رقم (9)

نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الأفراد في أنماط الشخصية المهنية الستة على البعد الفسيولوجي للضغوط النفسية

| | البعد الفسيولوجي | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| نمط الشخصية | الواقعية (38.99) | العقلية (30.39) | الاجتماعية (41.80) | التقليدية (40.19) | المغامرة (32.03) | الفنية (34.31) |
| الواقعية (38.99) | – | 0.00 | | | 0.00 | 0.02 |
| العقلية (30.39) | 0.00 | – | 0.00 | 0.00 | | |
| الاجتماعية (41.80) | | 0.00 | – | | 0.00 | 0.00 |
| التقليدية (40.19) | | 0.00 | | – | 0.00 | 0.00 |
| المغامرة (32.03) | 0.00 | | 0.00 | 0.00 | – | |
| الفنية (34.31) | 0.02 | | 0.00 | 0.00 | | – |

يتضـــح مـــن الجدول رقم (8) بأن شعور نمط الشخصية المهنية الواقعية بالضغوط النفسية في بُعدها الفسيولوجي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلـــية والمغامـــرة والفنـــية، بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الواقعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الاجتماعية والتقليدية في الشعور بالضغوط النفسية .

ويتضـــح مـــن الجدول أن شعور نمط الشخصية المهنية العقلية بالضغوط النفســـية في بُعدها الفسيولوجي أدنى من كل من أنماط الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعـــية والتقلـــيدية، بيـــنما لا تـــوجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط

الشخصـــية المهنـــية العقلية ونمط الشخصية المهنية المغامرة والفنية في الشعور بالضغوط النفسية.

وتشـــير نـــتائج الجدول أيضا أن شعور نمط الشخصية المهنية الاجتماعية بالضغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلـــية والمغامـــرة والفنـــية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الاجتماعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الواقعية والتقليدية.

وأشـــارت النـــتائج أيضـــا أن شعور نمط الشخصية المهنية التقليدية بالضغوط النفســـية في بعدها الفسيولوجي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلية والمغامـــرة والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنـــية التقليدية وكل من نمطي الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعية بالشعور بالضغوط النفسية.

2- الجنس

يشـــير الجدول رقم (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) علـــى البعد الفسيولوجي للضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ف (34.83) ومستوى الدلالة (0.000)، وبالنظر للمتوسطات الحسابية في الجدول رقـــم (4) يتضح أن شعور الإناث بالضغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي أعلى من الذكور.

2- المؤهل العلمي

يشـــير الجدول رقم (8) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائيه ($\alpha \leq 0.05$) فـــي الشعور بالضغوط في بعدها الفسيولوجي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث كانـــت قـــيمة ف (10.49) ومســـتوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة أي مستوى من مســـتويات المؤهل العلمي اكثر شعوراً بالضغوط النفسية على البعد الفسيولوجي للضغوط النفسية تم استخدام اختبار شافيه الجدول رقم (10) .

الجدول رقم (10)

نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الأفراد في مستويات المؤهل العلمي(ثانوية عامة فما دون،بكالوريوس+دبلوم،دراسات عليا) على البعد الفسيولوجي للضغوط النفسية

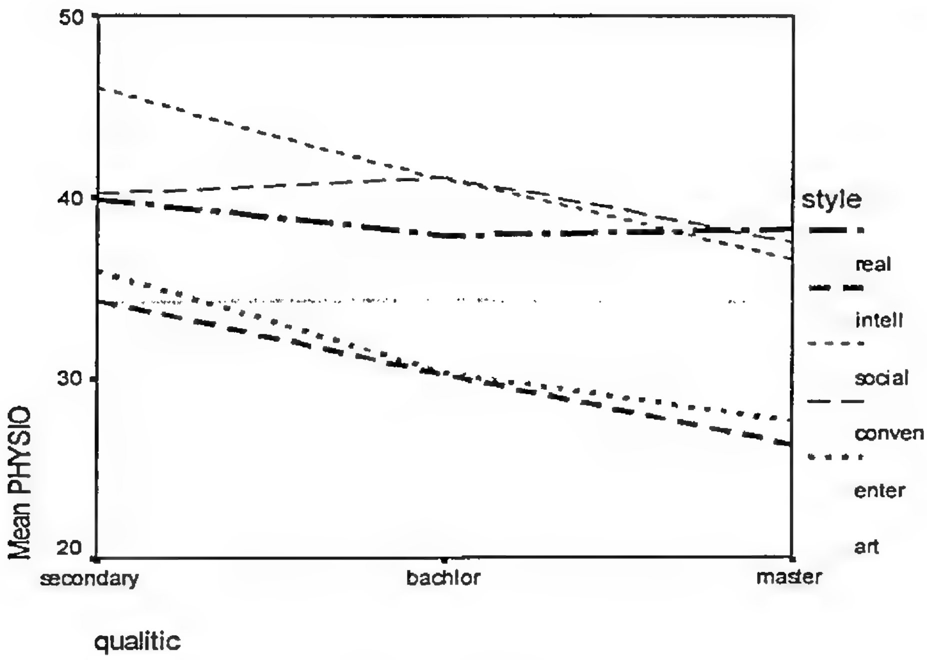
| المؤهل العلمي | البعد الفسيولوجي ثانوية عامة فما دون (38. 55) | بكالوريوس+دبلوم (35.95) | دراسات عليا (33.04) |
|---|---|---|---|
| ثانوية عامة فما دون (38. 55) | - | 0.01 | 0.00 |
| بكالوريوس+دبلوم (35.95) | 0.01 | - | 0.02 |
| دراسات عليا (33.04) | 0.00 | 0.00 | - |

يتضح من الجدول أعلاه أن شعور حملة الثانوية العامة فما دون بالضغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي أعلى من شعور حملة المؤهلات العلمية بكالوريوس + دبلوم ودراسات عليا، كذلك أشارت النتائج إلى أن شعور حملة مؤهل البكالوريوس+الدبلوم بالضغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي أعلى من حملة مؤهل الدراسات العليا.

**4- التفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس والمؤهل العلمي**

يوضح الجدول رقم(8) عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس والتفاعل بين الجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بين نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي على الشعور بالضغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي، بينما توجد فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية المهنية والمؤهل العلمي على الشعور بالضغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي، حيث كانت قيمة ف(2.45)

ومســتوى الدلالة (0.007)، ولمعرفة لصالح من كانت الفروق فأن الرسم البياني في الشكل رقم (2) يوضح ذلك .




الشكل رقم (2)

اثر التفاعل بين نمط الشخصية المهنية والمؤهل العلمي

في الشعور بالضغوط النفسية على البعد الفسيولوجي

يوضــح الشــكل وجــود تفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي عند مسـتوى الـثانوية العامــة فما دون حيث أن النمط الاجتماعي هو الأكثر شعورا بالضــغوط النفســية في بعدها الفسيولوجي عند مستوى الثانوية العامة يليه النمط التقلـيدي ثم الواقعي فالمغامر ثم الفني والعقلي، ويلاحظ من الشكل أعلاه تقاطع النمطين الاجتماعي والتقليدي عند مؤهل البكالوريوس، أي انهما يشعران بدرجات متساوية بالضغوط النفسية عند هذا المستوى، يليهما النمط الواقعي ثم الفني الذي اخــذ قيما ثابتة عند جميع مستويات المؤهل العلمي بالشعور بالضغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي، أما في مستوى الدراسات العليا فكان النمط الواقعي هو الأكثر شــعورا بالضــغوط النفسية في بعدها الفسيولوجي يليه التقليدي ثم الاجتماعي ثم الفني فالمغامر ثم العقلي.

**ثالثاً :البعد المعرفي للضغوط النفسية**

**1 –نمط الشخصية المهنية**

يشـير الجدول رقم (11) إلى أن هنالك فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في الشعور بالضغوط النفسية تعزى لمتغير نمط الشخصية المهنية، حيث كانت قيمة ف ( 22.94) ومستوى الدلالة ( 0.00).

الجدول رقم (11)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لأثر نمط الشخصية المهنية والجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بينها على البعد المعرفي للضغوط النفسية

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| نمط الشخصية المهنية | 5631.360 | 5 | 1126.272 | 22.936 | 0.000 |
| الجنس | 1241.947 | 1 | 1241.947 | 25.292 | 0.000 |
| المؤهل العلمي | 760.182 | 2 | 380.091 | 7.740 | 0.000 |
| نمط الشخصية ×الجنس | 154.056 | 5 | 30.811 | 0.627 | 0.679 |
| نمط الشخصية × المؤهل العلمي | 1308.412 | 10 | 130.841 | 2.665 | 0.003 |
| الجنس × المؤهل العلمي | 74.268 | 2 | 37.134 | 0.756 | 0.470 |
| نمط الشخصية× الجنس×المؤهل العلمي | 1360.511 | 10 | 136.051 | 0.771 | 0.421 |
| الخطأ | 39725.737 | 809.000 | 49.105 | | |
| المجموع | 52285.041 | 844.000 | | | |

ولمعرفة أي أنماط الشخصية المهنية الستة (الواقعية، العقلية، الاجتماعية، التقلـيدية، المغامرة، الفنية) اكثر شعوراً بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي تم استخدام اختبار شافيه، الجدول رقم (12).

الجدول رقم (12)

نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الا فراد في أنماط الشخصية المهنية الستة على البعد المعرفي للضغوط النفسية

| نمط الشخصية | البعد المعرفي | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الواقعية | العقلية | الاجتماعية | التقليدية | المغامرة | الفنية |
| | (27.84) | (21.36) | (28.43) | (26.81) | (21.49) | (24.49) |
| الواقعية(27.84) | – | 0.00 | | | 0.00 | 0.02 |
| العقلية(21.36) | 0.00 | – | 0.00 | 0.00 | | 0.04 |
| الاجتماعية(28.43) | | 0.00 | – | | 0.00 | 0.01 |
| التقليدية(26.81) | | 0.00 | | – | 0.00 | |
| المغامرة(21.49) | 0.00 | | 0.00 | 0.00 | – | 0.04 |
| الفنية(24.49) | 0.02 | 0.04 | 0.01 | | 0.04 | – |

يتضح من الجدول رقم (12) بأن شعور نمط الشخصية المهنية الواقعية بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلية والمغامرة والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الواقعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الاجتماعية والتقليدية في البعد المعرفي للضغوط النفسية.

ويتضح من الجدول أن شعور نمط الشخصية المهنية العقلية بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي أدنى من كل من أنماط الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعية والتقليدية والفنية بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط الشخصية المهنية العقلية ونمط الشخصية المهنية المغامرة في البعد المعرفي للضغوط النفسية.

وتشير نتائج الجدول أيضا أن شعور نمط الشخصية المهنية الاجتماعية بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلية والمغامرة والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الاجتماعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الواقعية والتقليدية.

وأشارت النتائج أيضا أن شعور نمط الشخصية المهنية التقليدية بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلية والمغامرة، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنية التقليدية وكل من أنماط الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعية والفنية بالشعور بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي.

**2- الجنس**

يشير الجدول رقم (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في الشعور بالضغوط النفسية على البعد المعرفي تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ف (25.29) ومستوى الدلالة (0.000)، وبالنظر للمتوسطات الحسابية في الجدول رقم (4) يتضح أن شعور الإناث بالضغوط النفسية أعلى من الذكور.

**2- المؤهل العلمي**

يشير الجدول رقم (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في الشعور بالضغوط تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث كانت قيمة ف (7.74) ومستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة أي مستوى من مستويات المؤهل العلمي اكثر شعوراً بالضغوط النفسية على البعد المعرفي تم استخدام اختبار شافيه الجدول رقم (13).

الجدول رقم (13)

نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الأفراد في مستويات المؤهل العلمي (ثانوية عامة فما دون، بكالوريوس+دبلوم، دراسات عليا) على البعد المعرفي للضغوط النفسية

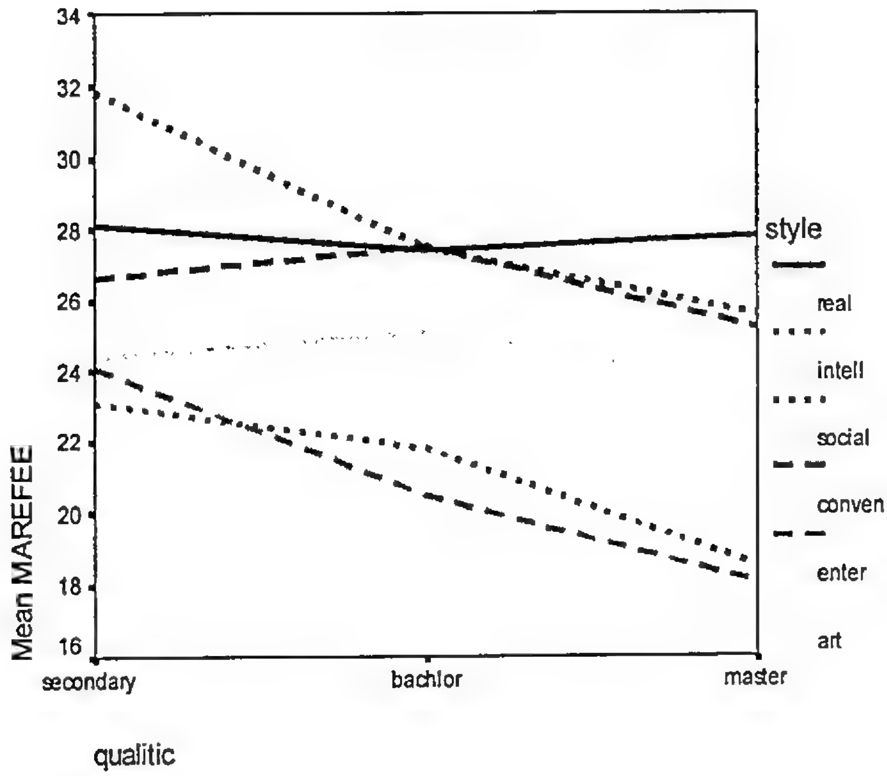
| المؤهل العلمي | البعد المعرفي<br>ثانوية عامة فما دون (26.47) | بكالوريوس+دبلوم (24.89) | دراسات عليا (22.79) |
|---|---|---|---|
| ثانوية عامة فما دون (26.47) | – | 0.03 | 0.00 |
| بكالوريوس+دبلوم (24.89) | 0.03 | – | 0.02 |
| دراسات عليا (22.79) | 0.00 | 0.02 | – |

يتضح من الجدول أعلاه أن شعور حملة الثانوية العامة فما دون بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي أعلى من شعور حملة المؤهلات العلمية بكالوريوس +دبلوم ودراسات عليا، كذلك أشارت النتائج إلى أن شعور حملة مؤهل البكالوريوس+الدبلوم بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي أعلى من حملة مؤهل الدراسات العليا .

**4 - التفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس والمؤهل العلمي**

يوضح الجدول رقم (11) عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس والتفاعل بين الجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بين نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي على الشعور بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي، بينما توجد فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي على الشعور بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي، حيث كانت قيمة ف (2.67)

ومستوى الدلالة (0.003)، ولمعرفة لصالح من كانت الفروق فأن الرسم البياني في الشكل رقم (3) يوضح ذلك.




الشكل رقم (3)

اثر التفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي في الشعور بالضغوط النفسية على البعد المعرفي

يوضح الشكل وجود تفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي عند مستوى الثانوية العامة فما دون حيث أن النمط الاجتماعي هو الأكثر شعورا بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي عند مستوى الثانوية العامة يليه النمط الواقعي ثم التقليدي فالفني ثم المغامر واخيرا العقلي، ويلاحظ من الشكل أعلاه تقاطع الأنماط الاجتماعي والواقعي والتقليدي عند مؤهل البكالوريوس، أي انهما يشعران بدرجات متساوية بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي عند هذا المستوى، يليهما النمط الفني ثم العقلي واخيرا المغامر، أما في مستوى الدراسات

العليا فكان النمط الواقعي هو الأكثر شعورا بالضغوط النفسية في بعدها المعرفي يليه الاجتماعي ثم التقليدي ثم الفني ثم العقلي فالمغامر.

**رابعاً : البعد النفسي للضغوط النفسية**

**1 – نمط الشخصية المهنية**

يشير الجدول رقم (14) إلى أن هناك فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في البعد النفسي للضغوط النفسية تعزى لمتغير نمط الشخصية، حيث كانت قيمة ف ( 26.66) ومستوى الدلالة ( 0.00 ).

جدول رقم (14)

نتائج تحليل التباين الثلاثي لأثر نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بينها على البعد النفسي للضغوط النفسية

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| نمط الشخصية المهنية | 12141.092 | 5 | 2428.218 | 26.657 | 0.000 |
| الجنس | 2921.416 | 1 | 2921.416 | 32.072 | 0.000 |
| المؤهل العلمي | 1436.912 | 2 | 718.456 | 7.887 | 0.000 |
| نمط الشخصية × الجنس | 1287.571 | 5 | 257.514 | 2.827 | 0.015 |
| نمط الشخصية × المؤهل العلمي | 2285.744 | 10 | 228.574 | 2.093 | 0.116 |
| الجنس × المؤهل العلمي | 377.119 | 2 | 188.560 | 2.070 | 0.127 |
| نمط الشخصية× الجنس× المؤهل العلمي | 1359.950 | 10 | 135.995 | 1.493 | 0.137 |
| الخطأ | 73691.805 | 809.000 | 91.090 | | |
| المجموع | 101872.632 | 844.000 | | | |

ولمعـــرفة أي أنماط الشخصية المهنية الستة (الواقعية، العقلية، الاجتماعية التقلــيدية، المغامـــرة، الفنية) اكثر شعوراً بالضغوط في بعدها النفسي تم استخدام اختبار شافيه، الجدول رقم (15).

الجدول رقم (15)

نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الأفراد في أنماط الشخصية المهنية الستة على البعد النفسي للضغوط النفسية

| نمط الشخصية | البعد النفسي | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الواقعية (40.81) | العقلية (30.81) | الاجتماعية (42.84) | التقليدية (39.88) | المغامرة (32.75) | الفنية (34.98) |
| الواقعية(40.81) | – | 0.00 | | | 0.00 | 0.00 |
| العقلية(30.81) | 0.00 | – | 0.00 | 0.00 | | 0.04 |
| الاجتماعية(42.84) | | 0.00 | – | | 0.00 | 0.00 |
| التقليدية(39.88) | | 0.00 | | – | 0.00 | 0.01 |
| المغامرة(32.75) | 0.00 | | 0.00 | 0.00 | – | |
| الفنية(34.98) | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | – |

يتضـــح مـــن الجدول رقم (15) بأن شعور نمط الشخصية المهنية الواقعية بالضـــغوط النفســـية في بعدها النفسي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلـــية والمغامـــرة والفنـــية، بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الواقعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الاجتماعية والتقليدية.

ويتضـــح مـــن الجدول أن شعور نمط الشخصية المهنية العقلية بالضغوط النفســـية فـــي بعـــدها النفســـي أدنى من كل من أنماط الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعـــية والتقليدية والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نمط الشخصية المهنية العقلية ونمط الشخصية المهنية المغامرة.

وتشـــير نـــتائج الجدول أيضا أن شعور نمط الشخصية المهنية الاجتماعية بالضـــغوط النفســـية في بعدها النفسي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية

العقلــية والمغامــرة والفنــية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنية الاجتماعية وكل من نمطي الشخصية المهنية الواقعية والتقليدية.

وأشارت النتائج أيضا أن شعور نمط الشخصية المهنية التقليدية بالضغوط النفســية فــي بعــدها النفســي أعلى من كل من أنماط الشخصية المهنية العقلية والمغامــرة والفنية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية المهنية التقليدية وكل من أنماط الشخصية المهنية الواقعية والاجتماعية والفنية.

**2- الجنس**

يشير الجدول رقم (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) فــي الــبعد النفســي للضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ف (32.07) ومستوى الدلالة (0.000)، وبالنظر للمتوسطات الحسابية في الجدول رقم (4) يتضــح أن شــعور الإنــاث بالضــغوط النفسية في'بعدها النفسي أعلى من الذكور.

**2- المؤهل العلمي**

يشــير الجدول رقم (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية($\alpha \leq 0.05$) فــي البعد النفسي للضغوط النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث كانت قيمة ف (7.89) ومستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة أي مستوى من مستويات المؤهل العلمــي اكثر شعوراً بالضغوط النفسية في'بعدها النفسي تم استخدام اختبار شافيه الجدول رقم (16)

الجدول رقم (16)

نتائج اختبار شافيه لمقارنة متوسطات أداء الأفراد في مستويات المؤهل العلمي (ثانوية عامة فما دون، بكالوريوس+دبلوم، دراسات عليا) على البعد النفسي للضغوط النفسية

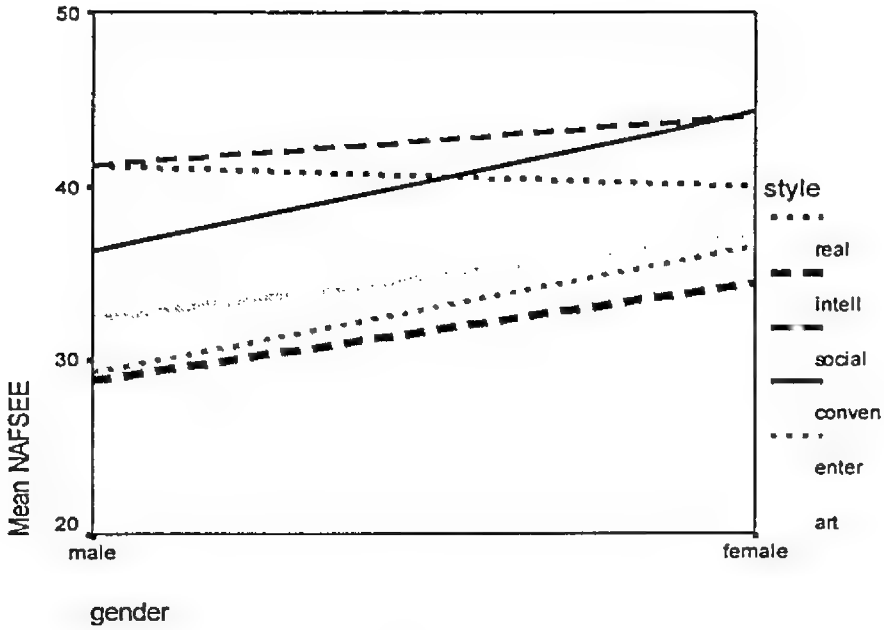
| المؤهل العلمي | البعد النفسي<br>ثانوية عامة فما دون (38. 95) | بكالوريوس+دبلوم (36.77) | دراسات عليا (34.09) |
|---|---|---|---|
| ثانوية عامة فما دون (38. 95) | – | 0.03 | 0.00 |
| بكالوريوس+دبلوم (36.77) | 0.03 | – | 0.04 |
| دراسات عليا (34.09) | 0.00 | 0.04 | – |

يتضح من الجدول أعلاه أن شعور حملة الثانوية العامة فما دون بالضغوط النفسية في بعدها النفسي أعلى من شعور حملة المؤهلات العلمية بكالوريوس +دبلوم ودراسات عليا، كذلك أشارت النتائج إلى أن شعور حملة مؤهل البكالوريوس+الدبلوم بالضغوط النفسية في بعدها النفسي أعلى من حملة مؤهل الدراسات العليا.

**4 – التفاعل بين نمط الشخصية المهنية والمؤهل العلمي والجنس**

يوضح الجدول رقم (14) عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية المهنية والمؤهل العلمي والتفاعل بين الجنس والمؤهل العلمي والتفاعل بين نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي على البعد النفسي للضغوط النفسية بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للتفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس على البعد النفسي للضغوط النفسية

حـــيث كانـــت قيمة ف (2.83) ومستوى الدلالة (0.02) والشكل رقم (4) يوضح ذلك.




الشكل رقم (4)

اثر التفاعل بين نمط الشخصية المهنية والجنس في الشعور بالضغوط النفسية على البعد النفسي

يتبـــين من الشكل أعلاه أن النمط التقليدي يليه الاجتماعي ثم الواقعي هي اكثـــر الأنمـــاط شعورا بالضغوط النفسية في بعدها النفسي لدى الإناث، أما عند الذكـــور فكان نمط الشخصية الاجتماعية والواقعية هما الأكثر شعورا بالضغوط النفسية في بعدها النفسي يليهما النمط التقليدي، وكان النمط العقلي هو الأقل تأثراً بالضغوط النفسية في بعدها النفسي لدى الذكور والإناث على حد سواء.

# الفصل الخامس

# الخاتمة والمناقشة والتوصيات

## 1.5 الخاتمة

هـــدفت هـــذه الدراســـة إلى التعرف على الاختلاف في الشعور بالضغوط النفســـية تـــبعاً للاخـــتلاف في أنماط الشخصية المهنية، والمؤهل العلمي، والجنس، والـــتفاعل بـــين هـــذه المتغيرات، وقد توصلت الدراسه إلى مجموعة من النتائج تم عرضـــها في الفصل الرابع، وسيتم مناقشة هذه النتائج ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة .

## 2.5 المناقشة

أظهـــرت نـــتائج هـــذه الدراسة وجود فروق ذات دلاله إحصائية بالشعور بالضغوط النفسية تعزى لمتغير نمط الشخصية، فكانت الشخصية المهنية الاجتماعية هـــي الأكثـــر شـــعورا بالضـــغوط النفسية بشكل عام وعلى جميع الأبعاد الفرعية( الفســـيولوجي، المعرفي، النفسي)، تليها الواقعية ثم التقليدية والفنية فالمغامرة واخيرا العقلـــية، وتـــتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسات كل من الطريري (1994) ودراسة دوانـــي والكيلاني وعليان (1989) حيث أشارت هذه الدراسات أن الأشخاص الذين يعملـــون في مهن اجتماعيه يشعرون بمستويات عالية من الضغوط النفسية اكثر من المهـــن الأخـــرى، وعلـــى اعتـــبار أن العاملـــين في مهن التعليم والصحة والمهن الاجتماعية يمثلون نمط الشخصية الاجتماعية، فإن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراساتهم، وربما يعود ذلك إلى أن أصحاب نمط الشخصية المهنية الاجتماعية يتوقع مـــنهم الإنجـــاز الأكبر، ثم انهم يحاولون التعامل مع الآخرين بمبدأ المساواة وليس القـــيادة وتقديم الخدمات لهم، وهم يحاولون بناء علاقات اجتماعيه قويه مع الآخرين ممـــا يـــزيد فـــي الشعور بمستويات عالية من الضغوط النفسية، ويهتم أصحاب هذا الـــنمط بالآخـــرين وبالعلاقات الاجتماعية، وعملية استيعاب الناس تعتبر من اصعب المهام بالإضافة إلى ذلك فأن طبيعة الأداء في هذه المهن تراعى فيها جوانب متعددة

مــنها ما يتعلق بالمهنة نفسها، ومنها ما يتعلق بالناس، ولهذا فأن أصحاب هذا النمط يواجهــون ضــغوطاً مــن المهــنة ومــن التعامل مع الناس، مما يزيد من الشعور بالضــغوط النفســية، بالإضــافة إلى ذلك فأن الأعمال تؤدى هنا بشكل جماعي مما يــتطلب التعامل مع الآخرين بغض النظر عن ما لديهم من عيوب، والقيم الأساسية لــدى هــذا الــنوع مــن الأنماط إنسانية ودينية، وهم يتعاملون مع المشاكل بطرق اجتماعية، وقد أكدت دراسات عديدة على أن الأفراد الذين يعملون في مهن اجتماعيه كالمعلمين والأطباء والممرضين يعانون مــن مستويات عاليه مــن الضغوط النفسية كدراســة النــيال (1990) والجــرادين (2001) ودراســة عــبد العزيز واخرون ( Abdelaziz,et al, 1986)، ودراسة فونتان و أبو زيريا (Fontan Abouserie, 1993) ودراسة القيسي، حازم (2000)، وأما نمط الشخصية الواقعية فكان في المرتبة الثانية مــن حــيث التأثر بالضغوط النفسية بعد الاجتماعية وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراســة ماثــيوس(Mathews, 1987) وربمــا يعود ذلك إلى أن أصحاب هذا النمط وحســب الإطــار النظري الذي وضعه هولاند لخصائص البيئة الواقعية والشخصية التــي تقابلها، ومن هذه الخصائص أن أصحاب هذا النمط يفضلون الأعمال اليدوية والــتفاعل مع الأدوات، ويميلون إلى الاستكشاف والاهتمام بالتطور التقني، وتطور الأجهزة والأدوات التي يتعاملون معها مما يفرض عليهم متابعة كل ما هو جديد لإن عــالم التكنولوجيا متغير ومتطور بشكل سريع وقد يصعب على البعض متابعة هذا الــتطور، ومن لم يتمكن من متابعة الجديد في التطور التقني فإنه سيشعر بالضغوط النفسية، وحيث أن أصحاب هذا النمط يبتعدون عن الأعمال التي تتطلب قدرات ذاتية وعقلــية وفنــية فــإن الــتطور السريع يتطلب قدرات عقلية وفنية، وهذا يزيد من مســتويات الشعور بالضغوط النفسية، ونظراً لكثرة المهنيين من جنسيات أخرى فلم تعــد المهــن مصــدر رزق لكثيــر من المهنيين، بالإضافة إلى ذلك فإن الكثير من المؤسسات أصبحت تتعامل مع الأجهزة المتطورة دون الحاجة إلى هؤلاء المهنيين، وفي غياب توفر الضمانات الصحية والحقوق والتأمين فإن كل ذلك يؤدي إلى ارتفاع مســتويات الشــعور بالضغوط النفسية لديهم،وأما الشخصية التقليدية فكانت بالمرتبة الثالــثة مــن حيث الشعور بالضغوط النفسية بعد الاجتماعية والواقعية، وربما يفسر

ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم إلى أن طبيعة عمل أصحاب هذا النمط تكون مـــع الجمهور مباشرة، وهم معروفون باتباع القوانين والأنظمة والقواعد السائدة في بيـــئاتهم ســـواء كانـــوا مقتنعين بها أم لا، فهم ينفذون الأوامر والتعليمات ويحاولون إرضـــاء المســـؤولين بأي شكل، وهذا يؤدي إلى الشعور بالضغوط النفسية، وعلى اعتـــبار أن موظفـــي البنوك والمحاسبين والعاملين في الشركات المالية يمثلون نمط الشخصـــية المهنية التقليدية، فإن نتائج هذه الدراسة إتفقت مع نتائج دراسات كل من أبـــو ســـبعه (1999) ودراسة داود (1991) ودراسة برود وزينكي ( Prod, Zinki, 1987) ودراســـة ستورا وكوبر (Stora& Cooper, 1988)، وأشارت النتائج إلى أن الشخصـــية العقلـــية هـــي الأقل شعوراً بالضغوط النفسية، فربما يعود ذلك إلى أن أصحاب هذا النمط يتعاملون بذكاء مع البيئة، ويتعاملون مع المجردات ولديهم شغف بالأعمـــال العلمـــية، ويســـتمتعون بـــالفن والموسيقى، ويمتازون بالتفكير اكثر من التصـــرف، وبالفهم والتنظيم اكثر من السيطرة، هذه العوامل مجتمعة ربما كان لها الأثر الأكبر في التخفيف من الشعور بالضغوط النفسية .



أظهـــرت النتائج وجود اثر ذو دلاله إحصائية في مستوى الشعور بالضغوط النفســـية يعزى لمتغير الجنس، كان شعور الإناث بالضغوط النفسية أعلى من شعور الذكـــور بالضـــغوط النفســـية بشكل عام، وكذلك على جميع الأبعاد (الفسيولوجية، المعـــرفية، النفسية)، وربما يعود ذلك إلى تعدد الادوار التي تقوم بها المرأة العاملة فـــي مجتمعـــنا، فهـــي عاملة ومنتجة، وفي نفس الوقت مسؤولة عن البيت، وتربية الأطفـــال، إضافة إلى مراعاة مطالب الحياة الزوجية والقيام بدور الزوج عند غيابه عـــن البيت لأي سبب، ولهذا فإن واجباتها ربما اكثر من حجم واجبات ومسؤوليات الـــرجل، وبســـبب تعدد الأدوار هذه فإنها تصبح عرضة للتوتر والصراع وبالتالي الشـــعور بالضـــغوط النفســـية، وقد يكون للتنشئة الأسرية دور في ارتفاع مستويات الشعور بالضغوط النفسية لدى الإناث، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أبو عيشه (1997)، وتختلف مع دراسات كل من المومني حازم (2000)، والعقرباوي (1994 )، وتوريلي (Torelli, 1990) والقيسي (2000)، والمومني، وليد (2000).

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلاله إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، فقد تبين أن شعور حملة الثانوية العامة فما دون بالضغوط النفسية أعلى من شعور حملة المؤهلات العلمية: بكالوريوس + دبلوم ودراسات عليا، وأشارت النتائج أيضا أن شعور حملة مؤهل البكالوريوس+الدبلوم بالضغوط النفسية أعلى من شعور حملـــة مؤهل الدراسات العليا، واتفقت نتائج هذه الدراسه مع نتائج دراسات كل من الطريري (1994)، وعليان ( 1994 )، والمومني، حازم (2000). واختلفت مع نتائج دراســات كــل مــن مقابلــه وســلامه (1990)، وهاريســون (Harrison, 1983) والعقــرباوي (1994)، والعضايله (1990)، وربما يعود السبب إلى أن الأفراد الذين يحملون مؤهلات دنيا لديهم طموح عالي لتحسين مؤهلاتهم العلمية، وهذه المحاولات قد تنجح وقد تفشل، وعلى أية حال وحتى وإن نجحت فإنها تشكل عبئاً إضافيا عليهم ممـــا يجعلهم عرضة للضغوط النفسية، كذلك فإن المواقع الوظيفية لحملة الشهادات الدنـــيا لا توصـــلهم إلـــى مواقع المسؤولية وبالتالي فهم يتلقون التعليمات والأوامر ويطلـــب منهم التنفيذ، بالإضافة إلى ذلك فهم الفئة التي تقوم بجميع الأعمال الميدانية وغيـــرها التـــي لا يؤديها من يحمل مؤهلات علميه أعلى منهم، وقد يكون للحوافز المالية دور في ذلك فذوي المؤهلات الدنيا هم الأقل رواتباً في سلم الرواتب بالرغم مـــن صـــعوبة وكثرة الأعمال التي يؤدونها، والأردن من الدول المتقدمة في مجال التعلـــيم، فالمجـــتمع الأردنـــي أصبح مجتمعا يحمل أغلب أفراده مختلف الدرجات العلمـــية، وأصـــبحت الشـــهادات الدنيا ضئيلة وذلك لوجود وتوفر حملة الشهادات الجامعية وهذا بحد ذاته يولد ضغوطا نفسية على حملة الشهادات الدنيا، وهذا واضح من تزايد أعداد الذين يدرسون دراسات مسائية في الجامعات من مختلف المهن.

أظهـــرت نتائج الدراسة أن هنالك تفاعلاً بين نمط الشخصية المهنية والمؤهل العلمـــي بشـــكل عام وأيضا على الأبعاد الفرعية (الفسيولوجية والمعرفية)، ولم يكن هـــنالك تفـــاعلا بـــين نمـــط الشخصية والجنس، ولم يكن هنالك تفاعلا بين الجنس والمـــؤهل العلمي وأيضا لم يكن هنالك تفاعلا بين نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمـــي، أمـــا على البعد النفسي فكان التفاعل بين نمط الشخصية والجنس، بينما لم يكـــن هـــناك تفاعلا بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي ولم يكن هنالك تفاعلا بين

الجــنس والمــؤهل العلمي وأيضا لم يكن هنالك تفاعلا بين نمط الشخصية والجنس والمؤهل العلمي، أما من حيث التفاعل بين نمط الشخصية والمؤهل العلمي فقد كانت الأنمــاط الشخصــية المهنــية الاجتماعــية والواقعية والتقليدية هي الأكثر شعورا بالضغوط النفسية عند مستوى الثانوية العامة فما دون، وربما يعود ذلك إلى أن هذه الأنماط الشخصية المهنية الثلاثة تعاني من ارتفاع مستويات الضغوط النفسية أصلا حســب نــتائج هذه الدراسة ونتائج دراسات كل من النيال (1990)، وداود (1991)، وستورا (Stora, Cooper, 1988)، ولإن الأفراد الذين يحملون مؤهل الثانوية العامة فمــا دون يعانــون من ضغوط نفسية اكثر من الأفراد الذين يحملون مؤهلات علمية أعلــى حسب نتائج هذه الدراسة ونتائج دراسات كل من عليمات (1994)، ودراسة المومنســي، حــازم (2000)، لذلك كان هنالك تفاعلا بين نمط الشخصية والمؤهل العلمــي فكانــت أنماط الشخصية المهنية الاجتماعية والواقعية والتقليدية هي الأكثر شــعورا بالضــغوط النفســية عند مؤهل الثانوية العامة، ويمكن القول انه وبزيادة المــؤهل العلمــي فــإن الشعور بالضغوط النفسية يقل، وربما يكون ذلك بسبب أن الأشــخاص المؤهلــين علمــيا تكون نظرتهم للأمور والتعامل معها وطريقة التفكير مختلفة نوعا ما عن الأشخاص غير المؤهلين علميا، حيث أن الأفراد الذين يحملون مؤهلات علمية عالية يمتازون بالاستقرار الوظيفي مقارنة بالمؤهلات الأقل، ولديهم امتــيازات وظيفــية افضــل كالمشاركة في المؤتمرات والندوات والبعثات الداخلية والخارجــية، ولديهم فرص للترقية، فضلاً عن الوضع المادي الأفضل نسبياً مقارنة بالمــؤهلات الدنــيا، وقد أوضحت النتائج انه لا يوجد فروق تعزى للتفاعل بين نمط الشخصــية المهنية والجنس على الشعور بالضغوط النفسية بشكل عام، وربما يعود ذلــك إلى أن الأفراد الذين يمارسون مهن متشابهة، يتشابهون أيضا في شخصياتهم وذلــك حســب الإطار النظري الذي وضعه هولاند، وبما أن الذكور والإناث ضمن الــنمط الشخصــي الــواحد يقومون بنفس الأعمال ولهم نفس الخصائص الشخصية وبالتالي فإنهم يشعرون بدرجات متساوية من الضغوط النفسية، أما على البعد النفسي فكان التفاعل بين نمط الشخصية والجنس، حيث كانت الأنماط الشخصية الاجتماعية والتقلــيدية هي الأكثر شعورا بالضغوط النفسية عند الإناث، وربما يعود ذلك إلى أن

هـذه الأنمـــاط الشخصية تعاني أصلا من مستويات عالية من الضغوط النفسية وقد تمـــت الإشـــارة إلى ذلك مسبقا، وحيث أن الإناث تعاني أصلا من الضغوط النفسية بدرجة أعلى من الذكور حسب نتائج هذه الدراسة، وقد تمت الإشارة إلى ذلك مسبقاً، ولأن الإنـــاث فـــي مجتمعنا أميل إلى هذه المهن (الاجتماعية، والمكتبية)، فإن ذلك يـــؤدي إلى شعور الإناث ذات النمط الشخصي المهني الاجتماعي والتقليدي بمستوى عالٍ من الضغوط النفسية.

## 3.5 التوصيات

1- مطالـــبة المؤسســـات التـــي تتطلب طبيعة مهنها تعاملا اجتماعيا وتقنيا وتقليديا بوضع برامج وخطط تخفف من شعور أفرادها بالضغوط النفسية.
2- العمل على تحسين ظروف عمل المرأة والأخذ بعين الاعتبار كونها زوجة وما يقتضي تعدد أدوارها في القيام بمهام ومسؤوليات اجتماعية.
3- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث على مستوى العلاقة بين الضغوط النفسية وأنماط الشخصية مع إدخال متغيرات ديمغرافية أخرى .
4- أجراء دراسات حول التكيف المهني والشعور بالضغوط النفسية.
5- دراسة الضغط النفسي وعلاقته مع الأداء والإنتاجية.
6- الاســتفادة من اختبارات الشخصية في الاختيار المهني لتحديد سمات الشخصية التي تتطلبها البيئات المهنية المختلفة.
7- التركيـــز علـــى تأهيل أصحاب المؤهلات العلمية الدنيا وإشراكهم بدورات كلما ســنحت لهم الفرصة، ورفع مؤهلاتهم العلمية، وذلك لمساعدتهم على النمو المهن ممـــا يـــؤدي إلى تخفيف الضغوط النفسية لديهم حيث تبين أن أصحاب المؤهلات العلمية الدنيا اكثر شعورا بالضغوط النفسية.
8- دعـــوة الأسر للتعاون مع المرأة وخاصة المرأة التي تعمل في المهن الاجتماعية لتخفيف الضغوط النفسية عنها.
9- المطالـــبة بصـــرف علاوة خاصة للأفراد الذين يعملون في مهن تمتاز بارتفاع مستويات الضغوط النفسية في ممارستها .

# المراجع

## أ- المراجع العربية :


أبـــو سبعه، أمجد (1999). **الضغوط المهنية التي تواجه موظفي البنوك في الضفة الغربية من فلسطين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية نابلس.

أبـــو عيشـــه، زهـــران (1997). **مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التـــربويين ومديري المدارس الحكومية في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين.

أبـــو مغلـــي، سمير(1987). **مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومـــية ألاعداديـــه والـــثانوية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

الإمارة، سعد. (2001) الضغوط النفسية، **مجلة النبأ**، العدد (54) متوفر عبر www.annabaa.org/nba55/asalebhtm-56k

جبـــر، احمـــد وعساف عبد ( 1992 ). **الضغوط النفسية التي يعاني منها الأستاذ الجامعـــي في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح نابلس، فلسطين .

الجـــرادين، صـــباح (2001 ). **مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء العاملين في مستشـــفيات وزارة الصـــحة فـــي الأردن وعلاقـــتها بـــبعض المتغيـــرات الديمغرافية**، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن .

جـــرجس، مـــلاك (1983). **ســـيكولوجية الإدارة والإنـــتاج**، الدار العربية للكتاب القاهرة.

الحسن، محمد (1995). **مستوى ومصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الاولى والثانـــية في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

الحـــواري، عيسى( 1982 ). **تكيف مقياس هولا ند في التفضيل المهني وتطبيقه علـــى عينه من طلبة الصف الثالث ثانوي في مدينة اربد**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن .

داود، نســيمه( 1995 ). الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدارس الأردنية، **دراسات العلوم الإنسانية**، المجلد 22 (أ) العدد (6، الملحق).

داود، نعيم (1991 ). **مصادر ضغط العمل التي يتعرض لها العاملون في المصارف التجارية العاملة في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان، الأردن .

درويـــش، مهـــا محمد (1993). **استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المـــرحلة الـــثانوية فـــي عمـــان، العاصمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية .

الدســـوقي، كمـــال (1984). **علـــم الـــنفس دراسة وتوافق**، دار النهضة العربية، بيروت.

الدســـوقي، محمـــد (1976). **العلاقة بين الميول المهنية وبعض سمات الشخصية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

دوانـــي، كمال والكيلاني، انمار وعليان، خليل( 1989). مستويات الاحتراق النفس لدي معلمي المدارس الحكومية في الأردن، **المجلة التربوية**، المجلد الخامس العدد التاسع عشر، ص 253 –273 .

الـــديب، علـــي محمـــد (1993). الدافعـــية العامة والتوتر النفسي والعلاقة بينهما **مجلة علم النفس**، 7 (26)، ص 253 – 273

الرشـــدان، مالـــك (1995). **الاحتـــراق النفســـي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعـــات الأردنـــية وعلاقـــته بـــبعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

الــزاغة، فــواز (1997). **الرضا الوظيفي للموظفين العاملين في بنك القاهره – عمان في فروعه العاملة في فلسطين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين .

زهــران، حامــد (1978). **الصــحة النفسية والعلاج النفسي**. الطبعه الثانية، عالم الكتب، القاهرة .

الــزواوي، رنــا (1992). **اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفــض التوتــر**، رســالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان الأردن.

الســالم، مؤيد سليمان (1990). التوتر التنظيمي ومفاهيمه، واسبابة، واستراتيجياته وأدارته، **الإدارة العامة**، 68، 80 – 87.

الســر طــاوي زيــدان، الشخص عبد العزيز (1998). **الضغوط النفسية وأساليب المــواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين**، دار الكتاب جامعة، العين، الإمارات العربية المتحدة .

الشــرعة، حســين (1993). مــدى توافــق الميول المهنية المقاسة لطلبة المرحلة الجامعــية مع تخصصاتهم الأكاديمية، **أبحاث اليرموك**، المجلد التاسع، العدد الثالث 243–275.

الشــهاب، محمد (1992) . **أنماط الشخصية وعلاقتها بالتفضيلات المهنية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

الصباغ، زهير (1981). ضغط العمل، **المجلة العربية للإدارة**، 5(1) ، 29 – 36.

الصحة والحياة (2003) . **كيف تواجه الهموم والضغوطات اليومية** متوفر عبر (www.ebaa.net/sehha-hiyat/099/htm)

الطراونة، فاطمه حماد (1999) . **أشكال إساءة المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوتر النفســي وبعــض الخصــائص الديمغرافية للأسرة: التعلم والدخل**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك الأردن.

الطريري، عبد الرحمن (1991 ). المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي **حولية كلية التربية**، جامعة قطر، العدد الثامن، ص 438 – 453.

الطريـــري، عـــبد الرحمن (1994) **الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، مقاومته** مطابع شركات الصفحات الذهبية، الرياض، السعودية.

طوقان، علي (1991). **النمط القيادي لمديري المدارس الثانوية في الضفة الغربية وتأثيـــره فـــي الرضـــا الوظيفي للمعلمين باستخدام الشبكة الادارية**، رسالة ماجستير غير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

العاصي، تيسير (1993). **التوتر النفسي: اسبابة، مضاعفاته، طرق العلاج** الطبعة الأولى، نابلس، فلسطين .

عـــبد الباســـط، لطفـــي (1994). عملـــيات تحمـــل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، **مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر**، السنة الثالثة، العدد الخامس ص 94 – 127.

عـــبد الله، محمـــد (2001). **الضغوط النفسية**. الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان، الأردن.

عســـاف، عـــبد (1994). **المشـــاكل النفسية التي يعاني منها المعلمون أثارها التربوية مركز الدراسات والتصنيفات التربوية**، وقائع المؤثر السنوي الثالث ندوة بعنوان دور التربية في تعزيز الديموقراطية.

عســـكر، سمير .(1988). متغيرات ضغط العمل، دراسة نظريه وتطبيقيه في قطاع المصارف في دولـــة الإمارات العربية المتحدة، **الإدارة العامـــة**، (60)، 9 –70.

العضـــايله، عـــدنان عبد السلام (1990). **مستويات الاستنفاذ النفسي لدى مديري المـــدارس الـــثانوية فـــي الأردن**، رســـالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

العقـــرباوي، محمـــد (1994). **مســـتوى ومصـــادر الاحتراق النفسي لدى مديري المـــدارس الـــثانوية الحكومـــية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

العقيلـــي، عمـــر (1997). **الإدارة، أصول أسس ومفاهيم**، دار زهران دار، عمان الأردن.

العلمـــي، دلال (2003). **التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلـــبة الجامعـــات الفلســـطينية والجامعـــات الأردنية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان الأردن .

علـــيمات، محمد (1994). الرضا عن العمل لدى معلمي التعليم الثانوي المهني في الأردن **مجلة أبحاث اليرموك**، المجلد (10) العدد (1) ص 483 –499.

عـــوض، رئـــيفة (2001). **ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة**، مكتبة النهضة المصرية.

القيســـي، حســـني يوسف (2000). **العلاقة بين الضغوط المهنية والشعور بالوحدة النفسية لدى العاملين في مديريات الشؤون الاجتماعية في محافظات الضفة الغـــربية في فلسطين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين .

محمد، أيمان (2001). **الاكتئاب والضغط النفسي وتقدير الذات: دراسة مقارنة بين المصابات بسرطان الثدي وغير المصابات**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

محمد، احمد (1998). **الصدمة النفسية**، الطبعة الاولى، مطبوعات جامعة الكويت.

المحمـــداوي، محمود (1990) . قياس الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس فـــي الجامعـــة، **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة المستنصرية، بغداد العراق.

المطارنـــه، خـــوله(2000) **العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد**، رسالة ماجستير غير منشوره جامعة مؤته، الكرك، الاردن.

مقابلـــه، نصـــر و ســـلامه، كايد (1990). ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيـــين في ضوء متغيرات الجنس والخبرة وموضوع التدريس والمؤهل العلمي ومستوى الدراسة، **مجلة جامعة دمشق**، 9(23)، 40–56.

المومنـــي، حـــازم (2000). **مصـــادر التوتر المهني عند معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المناطق الأقل حظاً في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان، الأردن .

المومنـــي، ولـــيد (2001). اســـتراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتـــئاب لـــدى طلـــب الجامعـــة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

مياســـا، محمـــد (1997). الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية. دار الجيل تونس.

ناصر، عيسى يوسف (1994). الضـــغط النفسي لدى العاملين والمتقاعدين. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

هـــانم، علـــي ومحمد، عبد المقصود وحسين، طاحون (1993 ). الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة عبد شمس، العدد (17) الجزء الثاني، ص 295 - 322.

ياسين، فاطمه (1990). الرضا الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

## ب- المراجع الأجنبية

Appelbaum,H .S (1981). **Stress Management for Health Professionals** Aspen System corporation ,london .

Barbara, Byrn, M, (1992).Investigating causal Lints to Burnout for Elementary Intermediate and Secondary Teachers, **paper presented at the annual meeting of sfrancisco** CA april, 20–24.

Belcastor,p.A. and Gold, R.S (1983). Teacher stress and burnout for school Healt, **Personal Journal of School Health**, 53, 404– 407 .

Billing. A, G & moos R. H. (1984) Coping stress and social resources Amongadult unipolar depression. **J. P. S. Psychol** 46, 877 – 891.

Blair, R, G (2000). Post – traumatic stress disorder : risk factors, **Depression Mental Risk Factors Refugees** vol, 25 Issue I . 23–37.

Brell, Battles, (2000) . Professional self – efficacy amoderator of the Relation ship between stress and Burn out Among pediatric HIV \ Aids health care providers ,**Dissertation Abstracts, The George Washington university.**

Brodzinki, J, scherer, and Goyar, k, (1987). Work Place Stress, **personnel, Administrator** , (7) , 76 – 80 .

Charlesnorth, A. E & Nathan G. R (1982). **Stress Management Acom Prehensive Guide to wellness Breat Britain** .The guernsey press Co. ltd Guernsey press island.

Cohen, H. lawrence (1988). **Life Events and Psychological Functioning Theoretical and Methodological Issues**, sage publications London .

Cohen, M. M., wade, J., & wood ward, C. (1990). Medical legal concerns Among canadian Anaesthetists, **Can – J. Anaesth**. Jan. 37 (1): 102 – 11.

Dubos, R. (1989) . **Human Stress**, Nickgro Hill

Duffy, C.A .& Mc Goldrick (1990): Stress and the Bus driver in UK Transport Industry. **Work and Sress**. 4: 17 – 27

Dugan, D. & Elizabeth, A. (2001) Five days of stress and coping in the lives of college students. PhP, Texas Teach universiloy **DAI, –B** 62 /10 / 4827 .

Duhham, J. (1992). **Stess In Teaching**: second Education. Biddles Ltd, Build ford and Kings Lynn: London.

Eysenck, H.J.(1988). Health's character, **Psychology Today**, p. 28 –35.

French, J., & Caplen, R. (1970). Psychological Factors in Coronary Heart Disease, **Industrial Medicine**, 38, 383-97.

Fontana, D. & Abouserie, R. (1993): Stress Levels Gender and personality Factors in teachers, **British journal of Educactional Psychology**, vol. 63 (2), 261 –270.

Gamelch, w. (1982). **Beyond Stress to Effective Management**, John willey. and son Inc. NewYork.

Geiger, W J., & Karol, R. A. (1991). Physician Attitudes And Behaviar Is Response To Changes In Medicare Reimbursement Police. **J- Fam – pract.** Sep., 33 (3): 244-8.

Goldenberg, Herbert (1977) **Abnormal Psychology**, Brooks, Col Publishing Company, California.

Gorter, R. C., Albrecht. G. Hoogestraten J, & Eijkman, M. A. (1999) Professional Burnout Among Dutch Dentists. **Community– Denoral Epidemic Aprel**. 27 (2): 109 – 16.

Gross, E. B. (1997). Gender Differences in physician stress: why discrepant Finding_? **Women – Health** 26 (3): 2 – 15.

Hamid, P. N. G. & Chan, W. T.(1998 ). Locus of control and occupational Stress in chines professional, **Psycho – Res** Feb 82(1) 75 – 79.

Hamilton, Vernon (1979). **Personality and Stress in Vernon Hamilton and D.m. warburton** . Human stress and cognition an information Processing approach. John wiley, Chichester.

Harrison, R. van, (1983) The Sources of Teacher Burn out Among the students of Mississippi, **Teacher Dissertation Absrtact International** 44(5), pp.1333-A.

Hayes, john, et. al. (1968). **Theory and Practice of Vocational Guidance**, Pergamon press, London .

Hodge, G., Jupp J. and Taylor, A (1994): Work stress distress and burnout in Music and mathematics teachers. **British Journal of Educational Psychology,** vol . 64 (1), 65 – 76.

Hoftvedt, B. O,. Falkum, A. E, & AKre, A. (1998). Perception among Norwegain Hospital physicians of physician – Nurse cooperation. **Tidsskr – Nor – Laegforem.** Tan. 20: 118 (2): 249 – 52.

Holland, j. (1973). **Making Vocational Choice Englwood Cliffs**, N J: prentice Hall.

Holland, J, (1975). **The Occupations Finder**. Odessa, Florid: Psychological Assessment Resources, Inc.

Holland. J. (1978 **). Manual For The Vocational Preference Inventory**. palo Alto, CA : Consulting Psychologist
Press, Inc.

Hueskeotter, M. and Marilyn, W. (1991). **Psychatric Mental Health Nursing Giving Emotional care**. Third edition, new jersey - American.

Johnson, David. (1981). **Reaching Out, Interpersonal Effectiveness a Actualization**, prentic-Hall, INC.,. Englewood cliffs, New Jersey.

Jone, -Alice, M. (1989 ) 4 Stady of Superordinate Subordinate and External Role Relations as Determinants of Principals, Perception of on –The Jop Stress, **paper presented at The Annual meeting of the Educational Reseach Assocation** (Montreal, quebee canad April 11 – 15 )

lamb, cathy (1995 ). Got the Burnout Blues? Get rejuvenated with the sten Tips, **Learning** , 24 (3) 24 – 25.

Langford, D. M. (1987). The relationshin between stress and Job unpublishedو **Doctoral Disseration** (ph. D. thesis). Tennessee state university tennessee .

Lazrus, R., & Launier, . (1978 **). stress – Related Transation Between Person And Environment In Pervin**, L.A and lewis M. (eds) perspectives in International psychology plenum press. New York.

Lazurus, R: (1966). **Psychology Stress And Coping Process**, MC Grow-Hill Book Company.

Levi, L. (1984) . **Stress in Dustery, Cause Effect,** Prevention Publication . First Edition, Geneva.

Maclean, A. A (1979). **Work stress** . Addison wesely publishing companies Californial .

Marriner. Ann.(1984).**Guide To Nursing Management**, c. v Mosby company.

Marshall, J, cooper C.L. (1979). **Excutive Under Perssure**. The Macmilan Press lsd, London.

Mathews, keith Alan.(1987). **An Investigation Of The Relationship Of Jop - Relation Stress And Selected Instructo Characteristics Among Florida**, Industrial Education Teacher University of South Florida.

Miller, S. M & Brody D. S. (1988). Styles of coping with threat: implications for health, **J . P. S Psychol** . 54, 142 – 148.

Morse, Donald R. (1979). **Stress For Sucess Aholistic Approach To Stress And Monagement**, van Nostrand rein hold company, New York .

Niehouse, oliver L, (1981). **Burn Out**: Areal threat to human reco managers.

Osipow, s. (1983). **Theories Of Career Development**, N Y: Applento century Crafts.

Paqual A . E., Amold, M. H., Debasio, N., and Grothey, E. (1985). **Mental Health Nursing**. Holistic Approach, second edition, C.V. Mosby company.

Patel, C .(1991) **The Complete Guide To Stress Management Macmillan Press**, New York, London.

Powell, T.J Enright, S. J. (1990). **Anxiety And Stress Management**, Routledg N .Y.

Raetz, W & Teresa, K. (2002). Stress & coping in first year student and gender schema. **PhD, University of Georgia DAI**-A63/ 02, 454.

Rahe, R. I. (1977). **Life Change Measurment clarification** . Psychosom - Med 40: 95.

Randall, D. Lynn, A. (2001). The relation ship between stress coping resources & quality of life. **DAI - B 62\05, 2497. UMI_Proquest Digital Dissertations.**

Richard, van scotter (1991). **Social Foundation Of Education**. prentice Hall, Englewood cliffs. new jercy .

Rosen, G.A.(1981). Personality discimination and Classification with an inventory of academic interest. **Dissertation Abstracts International,** 42,1602-A.

Rosen berg, H, Smith, S. (1987). **Six Strategies For Careers Counselors**: Using Hollands Personality Types To Uniquely Assist Clients. Boulder, 5, co: university of colorado at Boulder.

Rosenthal, B., Spenciner, O., Schreiner, A. &Cedeno. (2000). **Journal American College Health**, 49, (1). 478-480.

Schwebel, Andrew, I. Barocas, Harvey A . Reichman, Walter. (1995). **Personal Adjustment And Growth,** A life – Span Approach,W M.C . Brown Publishers.

Sely, H . (1976 ). **Stress Of life**. Mc. Graw – Hill, New yourk.

Selye, Hans (1983 ). **The Stress Concept : Past , Present And Future In G. L Stress Research Isues For Highties**, John wiley, chichester.

Shertzer, B. (1981). **Career Planning Freedom To Choose**, second edition,Boston: Houghton Mifflin Co.

Smith, P., perrin, S, LE, R & Hesketh, S. (2002). War exposure and maternal reaction in the psychological adjustment of children from **Bosnia – Herzegovina, Child Psychiatry**, 42, 394-417.

Stora, B. & cooper, C. (1988) . Stress at the Jop: the price of_success among French corporate presidents, **Empolyee Relations** (10),13 – 16.

Taylor, S. (1986). **Health Psychology**, Randam House, Inc . New York.

Torelli, Joseph Anthony (1990). Sex Roles And Perceived Iop Stress Of washington Elementry Principls, **paper pressented at the Annual meeting of the Americam educational research associal boston .** MA, April 16-20 .

Ursano, R.J., Fullerton, C.S., &Mc Caughey, B.G., (1994). **Trauma And Disaster. In R.J. Ursano,B.G McCaughey, & C.S Fullerton (Eds).Individual and Community Response to trauma and Disaster**: The structure of human chaos.Cambridge University Press, 69-77.

الملحق (أ)

مقياس الضغوط النفسية

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الفاضل / أختي الفاضلة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يهدف المقياس إلى جمع بيانات لأغراض درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي تعاونكم وحرصكم في تقديم المعلومات المطلوبة بدقة وموضوعية سيكون لها الأثر الأكبر في تحقيق أهداف هذه الدراسة ، علماً بأن إجاباتكم ستعامل بسرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط ، لذا أرجو التكرم بالإجابة على جميع أسئلة هذه الاستبانة بصدق وموضوعية .

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الباحث

عبدالله عطاالله الحجازين

طالب ماجستير / جامعة مؤتة

الجزء الأول : معلومات عامة

أرجو وضع إشارة صح في الخانة المناسبة

1 - الجنس

ذكر ( )

أنثى ( )

2- المؤهل العلمي

ثانوية عامة فما دون ( )

بكالوريوس + دبلوم ( )

دراسات عليا ( )

أمامك مجموعة من الفقرات تصف مشاعرك أرجو قراءتها ووضع إشارة ( X ) في العمود المقابل لها لبيان مدى انطباق الفقرة على وضعك

| الرقم | الفقرة | تنطبق بدرجة كبيرة جدا | تنطبق بدرجة كبيرة | تنطبق بدرجة متوسطة | تنطبق بدرجة قليلة | لا تنطبق أبدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أعاني كثيراً من الصداع | | | | | |
| 2 | عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهمكاً بأفكار سلبية | | | | | |
| 3 | يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح | | | | | |
| 4 | نادراً ما اشعر بالاسترخاء التام | | | | | |
| 5 | اشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من أعمال | | | | | |
| 6 | اشعر بإستمرار وكأنني أرزح تحت ضغط العمل | | | | | |
| 7 | أشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد | | | | | |
| 8 | كثيراً ما تنتابني أفكار غير مرتبطة في النشاط الذي أقوم به | | | | | |
| 9 | لا أجد نفسي متحمساً للقيام بالأعمال المختلفة | | | | | |
| 10 | نادراً ما أشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة | | | | | |
| 11 | كثيراً ما تنتابني أفكار لا أرغبها | | | | | |
| 12 | أشعر عموماً أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك | | | | | |
| 13 | اشعر في كثير من الأحيان وكأن رأسي سينفجر | | | | | |
| 14 | أشعر أنني متردد جداً في اتخاذ قراراتي | | | | | |
| 15 | أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني | | | | | |
| 16 | غالباً ما أشعر بأنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية | | | | | |
| 17 | كثيراً ما أؤجل ما يجب أن أتخذ به قراراً | | | | | |
| 18 | أجد أن مشاعري تجرح بسهولة | | | | | |
| 19 | كثيراً ما أشعر بالارتجاف في أطرافي | | | | | |
| 20 | كثيراً ما أتجنب اتخاذ قراراتي | | | | | |
| 21 | أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة | | | | | |
| 22 | كثيراً ما ينتابني تصبب العرق | | | | | |
| 23 | اشعر بأن كثير من أمور حياتي خارجة عن سيطرتي | | | | | |
| 24 | تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة | | | | | |
| 25 | كثيراً ما أشعر بتزايد نبضات قلبي | | | | | |

| الرقم | الفقرة | تتطبق بدرجة كبيرة جدا | تتطبق بدرجة كبيرة | تتطبق بدرجة متوسطة | تتطبق بدرجة قليلة | لا تتطبق أبدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | اشعر بأنني ضحية للضروف بلا حول ولا قوة | | | | | |
| 27 | كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر | | | | | |
| 28 | كثيرا ما يصيبني الأرق | | | | | |
| 29 | كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف | | | | | |
| 30 | كثيرا ما تنتابني الكوابيس | | | | | |
| 31 | أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة | | | | | |
| 32 | كثيراً ما أعاني من النوم المتقطع | | | | | |
| 33 | أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ | | | | | |
| 34 | غالبا ما أكون منهك القوى | | | | | |
| 35 | اصنع من الحبة قبة | | | | | |

**الفقرة رقم (36)**

**الرجاء وضع علامة صح أمام الدرجة التي تشعر/ تشعرين بها عموما بالضغط النفسي**

**(   ) : أعاني من الضغط بدرجة قليلة جدا.**

**(   ) : أعاني من الضغط بدرجة قليلة.**

**(   ) : أعاني من الضغط بدرجة متوسطة.**

**(   ) : أعاني من الضغط بدرجة كبيرة.**

**(   ) : أعاني من الضغط بدرجة كبيرة جدا.**

## الملحق(ب)
## قائمة هولاند للتفضيلات المهنية

أمامك مجموعة من المهن ضع دائرة حول كلمة( نعم) إذا كانت المهنة تستهويك ودائرة حول كلمة (لا) إذا كانت المهنة لا تستهويك وذلك على ورقة الإجابة في الخلف

1- ميكانيكي طائرات
2- خبير أرصاد جوية
3- داعية للإسلام خارج البلاد
4- مدقق في بنك
5- تاجر مضارب
6- شاعر
7- مشغل محطة كهربائية
8 - مختص بالرياضيات
9- خبير في انحرافات الأحداث
10- مراقب جودة الإنتاج في مصنع
11- بائع اسهم وسندات
12- موسيقي
13- سائق
14- عالم في الكيمياء
15- إمام في جامع
16- مدير مرور
17- مخرج تلفزيوني
18- رسام إعلانات تجارية
19- مفتش أنشاء المباني
20- كاتب مقالات علمية
21- مدرس للمواد الاجتماعية
22- كاتب اختزال في المحكمة
23- مدير شركة
24- منظم الاخراج الموسيقي
25- مصمم آلات
26- عالم جيولوجي
27- نائب مدير مدرسة في مدرسة
28- خبير ضرائب
29- بائع عقارات
30- مدرب مسرحي
31- مقاول عقارات
32- باحث في المجالات العلمية
33- عامل في مجال الطب العقلي
34- مقدر تكاليف
35- منظم للحفلات الرياضية
36- عازف موسيقي
37- رياضي محترف
38- عالم في الفلك
39- رئيس لجنة اجتماعية
40- ناسخ آلة
41- رئيس غرفة التجارة
42- كاتب روايات مسرحية
43- ضابط في الآمن
44- عالم في الأحياء
45- مدرس في مدرسة ثانوية
46- محاسب
47- مدير فندق
48- قائد فرقة موسيقية
49- رئيس سباكين
50- مهندس تصميم الأدوات الإلكترونية
51- طبيب في علاج النطق
52- مراجع الميزانية
53- مدير مطعم
54- مؤلف أدبي
55- مساح أراضي
56- عالم نفس تربوي
57- مدرس تربية بدنية
58- إحصائي
59- بائع تذاكر سفر
60- بائع التحف الفنية
61- خبير في مقاومة الآفات الزراعية
62- رئيس تحرير مجلة موسيقية
63- ممرض
64- أمين صندوق
65- مدير دعاية
66- مغني في فرقة موسيقية
67- مهندس قطارات
68- عالم نبات
69- مدير مؤسسة خيرية
70- سكرتير
71- معلق سياسي
72- مدير فيزيائي
73- كهربائي
74- عالم فيزيائي
75- طبيب
76- كاتب جداول الرواتب
77- مدير مصنع
78- رسام كاريكاتير
79- ضابط في الجيش
80- مختص بعلم الحيوان
81- عالم اجتماعي
82- مدير مكتب ( لصاحب مؤسسة )
83- بائع بالجملة
84- مدير متحف فني

## ورقة الإجابة

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١<br>نعم لا | ٢<br>نعم لا | ٣<br>نعم لا | ٤<br>نعم لا | ٥<br>نعم لا | ٦<br>نعم لا |
| ٧<br>نعم لا | ٨<br>نعم لا | ٩<br>نعم لا | ١٠<br>نعم لا | ١١<br>نعم لا | ١٢<br>نعم لا |
| ١٣<br>نعم لا | ١٤<br>نعم لا | ١٥<br>نعم لا | ١٦<br>نعم لا | ١٧<br>نعم لا | ١٨<br>نعم لا |
| ١٩<br>نعم لا | ٢٠<br>نعم لا | ٢١<br>نعم لا | ٢٢<br>نعم لا | ٢٣<br>نعم لا | ٢٤<br>نعم لا |
| ٢٥<br>نعم لا | ٢٦<br>نعم لا | ٢٧<br>نعم لا | ٢٨<br>نعم لا | ٢٩<br>نعم لا | ٣٠<br>نعم لا |
| ٣١<br>نعم لا | ٣٢<br>نعم لا | ٣٣<br>نعم لا | ٣٤<br>نعم لا | ٣٥<br>نعم لا | ٣٦<br>نعم لا |
| ٣٧<br>نعم لا | ٣٨<br>نعم لا | ٣٩<br>نعم لا | ٤٠<br>نعم لا | ٤١<br>نعم لا | ٤٢<br>نعم لا |
| ٤٣<br>نعم لا | ٤٤<br>نعم لا | ٤٥<br>نعم لا | ٤٦<br>نعم لا | ٤٧<br>نعم لا | ٤٨<br>نعم لا |
| ٤٩<br>نعم لا | ٥٠<br>نعم لا | ٥١<br>نعم لا | ٥٢<br>نعم لا | ٥٣<br>نعم لا | ٥٤<br>نعم لا |
| ٥٥<br>نعم لا | ٥٦<br>نعم لا | ٥٧<br>نعم لا | ٥٨<br>نعم لا | ٥٩<br>نعم لا | ٦٠<br>نعم لا |
| ٦١<br>نعم لا | ٦٢<br>نعم لا | ٦٣<br>نعم لا | ٦٤<br>نعم لا | ٦٥<br>نعم لا | ٦٦<br>نعم لا |
| ٦٧<br>نعم لا | ٦٨<br>نعم لا | ٦٩<br>نعم لا | ٧٠<br>نعم لا | ٧١<br>نعم لا | ٧٢<br>نعم لا |
| ٧٣<br>نعم لا | ٧٤<br>نعم لا | ٧٥<br>نعم لا | ٧٦<br>نعم لا | ٧٧<br>نعم لا | ٧٨<br>نعم لا |
| ٧٩<br>نعم لا | ٨٠<br>نعم لا | ٨١<br>نعم لا | ٨٢<br>نعم لا | ٨٣<br>نعم لا | ٨٤<br>نعم لا |